# মুক্ত বাতাসের খোঁজে

দয়া করে সবাই বইটি
কিনে পড়ুন এবং
প্রিয়জনদের উপহার
হিসেবে কিনে দিন।

এতে করে প্রকাশনি
উৎসাহিত হবে এবং
আপনাদের জন্য এরকম
আরো বই প্রকাশ করতে
পারবে।

-----KNIGHTS

# মুক্ত বাতাসের খোঁজে

## লস্ট মডেস্টি

সম্পাদনা

আসিফ আদনান

শার'ঈ সম্পাদনা

শাইখ মুনীরুল ইসলাম ইবনু যাকির

# মুক্ত বাতাসের খোঁজে

প্রথম সংস্করণ
জুমাদাল আওয়্যাল ১৪৩৯ হিজরি, ফেব্রুয়ারি ২০১৮


www.lostmodesty.blogspot.com
www.facebook.com/lostmodesty



ISBN: 978-984-34-3680-1

প্রকাশক
ইলমহাউস পাবলিকেশন
ফোন : +৮৮ ০১৮২৮৬১৬০৬৭
www.facebook.com/IlmhouseBD

প্রচ্ছদ : ইয়াসিন সাজিদ

বইমেলা পরিবেশক
অন্যরকম প্রকাশনী

মূল্য: ২৩০ টাকা
USD 10.00

Mukto Batasher Khoje (In Pursuit of freedom), a compilation of articles by Lost Modesty Blog, Published by Ilmhouse Publication. First Edition, February 2018

## উৎসর্গ

দুঃখিনী বাংলার আনাচে কানাচে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা

নীল অন্ধকারে আটকা পড়াদের...

ভাইয়েরা আমার

ভালোবাসা নাও, হারিয়ে যেয়ো না...

# সূচীপত্র

সম্পাদকের কথা ০৯

অভিমত ১৩

পোকামাকড়ের আগুনের সাথে সন্ধি ১৫

## অনিবার্য যত ক্ষয়

মাদকের রাজ্যে ২৩

চোরাবালি ২৮

হস্তমৈথুন : বিজ্ঞানের আতশ কাচের নিচে ৩০

১০৮ টি নীলপদ্ম ৪০

মৃত্যু? দুই সেকেন্ড দূরে! ৫৩

নীল রঙের অন্ধকার ৭০

অদ্ভুত আঁধার এক! ৭৮

পর্দার ওপাশে ৮২

অঙ্গার ৯৩

মিথ্যের শেকল যত ১১৫

## বৃত্তের বাইরে


লিটমাস টেস্ট : যেভাবে বুঝবেন আপনি পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত ১৩০

বাড়িয়ে দাও তোমার হাত... ১৩৩

ব্রেক দা সার্কেল ১৩৭

ফাঁদ ১৪০

তবু হেমন্ত এলে অবসর পাওয়া যাবে... ১৭২

দু'আ তো করেছিলাম ১৮৪

"ও যখন পর্ন-আসক্ত" ১৮৬

আমাদের সন্তান পর্ন দেখে! ১৯৬

বিয়ে বিষক্ষয় ২০৯

আমি তারায় তারায় রটিয়ে দেবো ২১৪

রূপকথা নয়! ২১৯

ভাই আমার... ২২৫

মুক্ত বাতাসের খোঁজে... ২২৭

*"If you gaze long into an abyss, the abyss also gazes into you"*

কিছু অন্ধকার আতঙ্কিত করে, এ অন্ধকার মানুষকে আকর্ষণ করে। আবদ্ধ করে অবোধ্য, অনতিক্রম্য লালসা আর কৌতূহলের জালে। গুটিগুটি পায়ে তন্ময়, মন্ত্রমুগ্ধ দ্রষ্টা যখন কিনারায় এসে দাঁড়ায়, অতল গহ্বর গ্রাস করে নেয়। আমাদের এ বই এমনই এক অন্ধকার নিয়ে। নীল অন্ধকার, পর্নোগ্রাফি।

পর্নোগ্রাফি বা ইরোটিকা নিয়ে কথা বলার সময় সাধারণত আমরা অন্ধকারের কথা চিন্তা করি না। ব্যাপারটার সাথে গোপনীয়তা, লজ্জা, নিষিদ্ধ আনন্দ কিংবা লালসার সম্পর্কটা পরিষ্কার। কিন্তু অন্ধকার? বাস্তবতা হলো পর্নোগ্রাফি নিয়ে আমরা তেমন একটা চিন্তা করি না। এ নিয়ে আলোচনা সমাজে দুর্লভ। আলোচনার আদৌ দরকার আছে, দুর্লভ এমন চিন্তাও। পর্নোগ্রাফি নিয়ে অধিকাংশ কথাবার্তা তাই সীমাবদ্ধ থাকে নানা মাত্রার অশ্লীল, ইঙ্গিতপূর্ণ রসিকতা আর হাসিঠাট্টায়। সমাজের বিশাল এক অংশ সম্পূর্ণভাবে বিষয়টা এড়িয়ে যাবার চেষ্টা করেন। আর একটু আধটু আলোচনা যা হয়, তাতে পর্নের মাধ্যমে নারীর অবজেক্টিফিকেশান; নিছক বস্তু হিসাবে, মাংসপিণ্ড হিসাবে নারীর উপস্থাপনার কথা উঠে আসে। কিন্তু এটি আংশিক চিত্র মাত্র। আদিম সুখের বিষাক্ত এ চিত্রকল্পের ক্ষতিকর প্রভাবের সত্যিকারের ব্যাপ্তির ছিটেফোঁটাও আমরা অনুধাবন করি না। সত্যি কথা হলো পর্নোগ্রাফি আসলে কতটা ক্ষতিকর আধুনিক মানুষ এখনো পুরোপুরি সেটা বুঝে উঠতে পারেনি। তবে এখনো পর্যন্ত যা জানা গেছে, চমকে দেয়ার জন্য সেটাই যথেষ্ট।

পর্নোগ্রাফি কোনো "নির্দোষ আনন্দ" না। ছোটখাটো কোনো নৈতিক বিচ্যুতি না। এমন কোনো সমস্যা না, না দেখার ভান করলে থাকলে যার অস্তিত্ব মিলিয়ে যাবে। ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজের জন্য পর্নোগ্রাফি আসক্তি মারাত্মক এক হুমকি। কারণ, এর প্রভাব কেবল সাময়িক উত্তেজনা সৃষ্টিতে সীমাবদ্ধ না; বরং দীর্ঘমেয়াদে পর্নোগ্রাফি মানুষকে বদলে দেয়। পর্নোগ্রাফি আক্ষরিকভাবেই মানুষের মস্তিষ্ককে পাল্টে দেয়। বদলে দেয় মাথার ভেতরের সার্কিটগুলোর গঠন। পর্ন দেখার সময় মাথায় শুরু হয় ডোপামিন আর অক্সিটোসিনের মতো কেমিক্যালগুলোর বন্যা। এ কেমিক্যালগুলো আমাদের মধ্যে আনন্দের অনুভূতি সৃষ্টি করে।

প্রতিবার পর্ন দেখার সময় কেমিক্যাল বন্যা তৈরি করে সাময়িক আনন্দের অনুভূতি। মানুষের স্বাভাবিক প্রবণতা হলো যা তাকে আনন্দ দেয়, বার বার ওই উৎসে ফিরে যাওয়া। তাই ডোপামিনের নেশায় মানুষ আবার ফিরে যায় পর্নের কাছে। এভাবে একটা লুপ তৈরি হয়। পুনরাবৃত্তির একপর্যায়ে উচ্চমাত্রার ডোপামিনে অভ্যস্ত মস্তিষ্ক আগের মতো আর আনন্দিত হতে পারে না। প্রয়োজন হয় আরও বেশি ডোপামিনের। আরও বেশি, আরও "কড়া" পর্নের। তারপর আরও বেশি, তারপর আরও বেশি। একসময় প্রায় সম্পূর্ণভাবে নষ্ট হয়ে যায় স্বাভাবিকভাবে আনন্দিত হবার ক্ষমতা।

যদি ব্যাপারটা বুঝতে অসুবিধে হয়, তাহলে পর্নের বদলে হেরোইন বা কোকেইন বসিয়ে ওপরের প্যারাটা আবার পড়ুন। এটা আসক্তির ক্লাসিক মডেল। প্রতিটি মাদকের নেশা এভাবেই মানুষের মধ্যে মুখাপেক্ষিতা (dependence) ও আসক্তি তৈরি করে। ভয়ঙ্কর ব্যাপার হলো, পর্নোগ্রাফির ক্ষেত্রে এ আসক্তির ফল হলো ব্যক্তির যৌন-মনস্তত্ব, যৌনচাহিদা ও সক্ষমতা বদলে যাওয়া। ঠিক যেমন মাদকাসক্ত ব্যক্তি স্বাভাবিক জীবনে আনন্দ খুঁজে পায় না, পর্ন-আসক্ত ব্যক্তি স্বাভাবিক যৌনতায় সন্তুষ্টি খুঁজে পায় না। পর্নোগ্রাফি তার ভেতরে তৈরি করে অবাস্তব প্রত্যাশা, অতৃপ্তি, আর অনুকরণের তৃষ্ণা। বাস্তব তার জন্য যথেষ্ট হয় না। সুখের খোঁজে অতৃপ্ত সে প্রবেশ করে নীল অন্ধকার গহ্বরের গভীর থেকে আরও গভীরে।

ব্যক্তির মাধ্যমে শুরু হলেও এর প্রভাব শুধু ব্যক্তির মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে না। বিষিয়ে তোলে পরিবার ও সম্পর্কগুলোকে। একপর্যায়ে পর্নোগ্রাফি প্রভাব ফেলতে শুরু করে সমাজ ও সংস্কৃতির ওপর। ইতিমধ্যে মিডিয়াতে ব্যাপারটা ঘটছে। এক সময় পর্ন মূলধারার গল্প-সিনেমার অনুকরণ করত। কিন্তু এখন মেইনস্ট্রিম মিডিয়া অনুকরণ করছে পর্নোগ্রাফিকে। অনেক ক্ষেত্রেই ব্যাপারটা লক্ষণীয়, তবে হালের ওয়েস্টার্ন পপ মিউযিক-মিউযিক ভিডিও এবং বলিউড আইটেম সংয়ের ক্ষেত্রে এটা সবচেয়ে দৃশ্যমান। এ ছাড়াও আছে সামগ্রিকভাবে মিডিয়া ও সমাজের অতি যৌনায়ন। ব্যক্তি, পরিবার এবং সমাজের জন্য এ ব্যাপারগুলো কতটা ভয়ঙ্কর, এর ব্যাপ্তি কতটা বিস্তৃত সেটা আসলেই প্রথমে বুঝে ওঠা কঠিন।

পর্নোগ্রাফি এমন এক ব্যাধি, যা সবার অগোচরে ছড়িয়ে পড়েছে মেট্রোপলিটান থেকে মফস্বলে। কোনো শ্রেণি, বর্ণ, ভাষা কিংবা জাতীয় পরিচয়ের সীমারেখা এ ব্যাধি মেনে চলে না। নিজ বিষাক্ত কলুষতায় সে চরম সাম্যবাদী। বেডরুম, ক্লাস কিংবা পাবলিক প্লেইসে আঙুলের ডগায় অপেক্ষমাণ আজ একান্ত পিক্সেল ফ্যান্টাসি। শিশু থেকে বৃদ্ধ, পর্ন সবার হাতের নাগালে। এ ব্যাধি বর্তমানের সবচেয়ে চরম স্বাস্থ্য ও সামাজিক ঝুঁকিগুলোর অন্যতম। অগণিত গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, এটি এমন এক সমস্যা যা অসংখ্য মানুষের জীবনের দীর্ঘমেয়াদি ক্ষতি করে। শুধু আক্রান্ত ব্যক্তির না, তার পরিবার ও সমাজেরও। যেকোনো

প্রান্তে, যেকোনো ঘরে পর্নের রয়েছে অবাধ অনুপ্রবেশ। অথচ অধিকাংশ মানুষ এ বিপদের তীব্রতা সম্পর্কে জানেই না। পর্নোগ্রাফি এক নীরব মহামারি।

আমাদের সমাজে অপরাধের কমতি নেই, কিন্তু আর কোনো কিছু পর্নোগ্রাফির মতো এতটা সহজলভ্য না। মাদক ব্যবহার, ধর্ষণ, খুন—বা অন্যান্য অপরাধগুলো করার জন্য আপনার ঘর থেকে বের হতে হবে। সামান্য হলেও ঝুঁকি নিতে হবে। ধরা পড়ে গেলে শাস্তি হবে। কিন্তু পর্নের ক্ষেত্রে কোনো বাধা, কোনো বয়সসীমা প্রযোজ্য না। আর কোনো কিছুর দরকার নেই, জাস্ট একটা ফোন, ব্যস। ২০১২ সালে কয়েকটি স্কুলের অষ্টম শ্রেণির ছাত্রছাত্রীদের ওপর চালানো যমুনা টিভির জরিপ অনুযায়ী শতকরা ৭৬ জন শিক্ষার্থীর নিজের ফোন আছে। বাকিরা বাবা-মার ফোন ব্যবহার করে। ৮২% সুযোগ পেলে মোবাইলে পর্ন দেখে, ক্লাসে বসে পর্ন দেখে ৬২%। বেসরকারি এক হিসাবে দেখা গেছে ফটোকপি আর মোবাইলে ফোনে গান/রিংটোন "লোড" করে দেয়ার দোকানগুলো থেকে দেশে দৈনিক ২.৫ কোটি টাকার পর্ন বিক্রি হয়। এগুলো আজ থেকে প্রায় ছ-বছর আগের তথ্য, যখন অ্যান্ড্রয়েড ফোন এবং মোবাইল ইন্টারনেটের ব্যবহার এতটা ব্যাপক ছিল না। বর্তমান অবস্থা কী হতে পারে, কল্পনা করুন।

যদিও পর্নোগ্রাফি আমাদের ঘরে ঘরে ঢুকে পড়েছে কিন্তু এখনো পর্নোগ্রাফি নিয়ে কথা বলা আমাদের সমাজে ট্যাবু। পর্নোগ্রাফি নিয়ে কথা বলা "অশোভন", "অশ্লীল"। হাতে হাতে ছড়িয়ে পড়া পর্নোগ্রাফি "আকাশ সভ্যতার অংশ" হলেও, পর্নোগ্রাফির ক্ষতিকর প্রভাব নিয়ে আলোচনা "সভ্য আলাপচারিতার জন্য অনুপযোগী"। অপ্রিয় সত্যকে স্বীকার করে নেয়ার বদলে আধুনিক মানুষ আগ্রহী সত্যকে নিজের মতো করে ব্যাখ্যা করতে। অকপট স্বীকারোক্তির জায়গা দখল করে নিয়েছে বাস্তবতার এমন কোনো সংস্করণ খুঁজে নেয়ার চেষ্টা, যা স্বীকার করে নিলে জীবন, সমাজ, রাষ্ট্র কিংবা বিশ্বব্যবস্থা নিয়ে অপ্রিয়, অস্বস্তিকর, বিপজ্জনক কিংবা মৌলিক প্রশ্ন করতে হয় না। বাস্তবতার এ সংস্করণ আদৌ কতটুকু সত্য, সেটা গুরুত্বপূর্ণ না। চোখ বন্ধ করে হলেও স্থিতাবস্থাকে (staus quo) টিকিয়ে রাখা মুখ্য। চারপাশ ঘিরে আসা জমাটবাঁধা নীল অন্ধকার যখন আমাদের পূত-পবিত্র জীবনে উঁকি দেয়া শুরু করে, দেখেও না দেখার ভান করি। প্রশ্ন করি না, চিন্তা করি না। পরিবর্তনের অস্বাচ্ছন্দ্যকর পথে হাঁটার বদলে মনমতো ব্যাখ্যা খুঁজে নিয়ে অন্ধকারের গহ্বরে সম্পূর্ণভাবে হারিয়ে যাবার নিষ্ক্রিয় অপেক্ষা আমাদের পছন্দ। আর তাই আমরা আত্মপ্রতারণা করি, নিজের সাথে মিথ্যা বলি।

সর্তক-সংকেতগুলোকে অগ্রাহ্য করতে বাধ্য করেছে আমাদের এ ঐচ্ছিক অন্ধত্ব আর পশ্চিমা আধুনিকতার শর্তহীন গ্রহণ। প্রগতির পাঠ ঠোঁটস্থ, মুখস্থ, আত্মস্থ করতে গিয়ে খেয়াল করা হয়নি কখন এ আঁধার ঢুকে পড়েছে আমাদের ঘরে ঘরে। পর্নোগ্রাফির বিষাক্ত ছোবল থেকে

আজ আপনি, আমি, আমাদের সন্তান, আমাদের বন্ধু, কেউই নিরাপদ না। সবাই সম্ভাব্য ভিকটিম। পর্নোগ্রাফি আসক্তির ফাঁদে আটকা পড়ে আছে লক্ষ লক্ষ শিশু- কিশোর। ভেঙে গেছে পারস্পরিক বিশ্বাস, অগণিত পরিবার। নষ্ট হয়েছে অনেক পবিত্র আত্মা এবং সংখ্যাটা ক্রমেই বাড়ছে। অন্ধকার গহ্বরের একেবারে কিনারায় আমরা দাঁড়িয়ে আছি। যদি এখনো পর্নোগ্রাফির ভয়াবহতার মাত্রা সম্পর্কে আমাদের চিন্তা ও দৃষ্টিভঙ্গিতে পরিবর্তন না আসে, তাহলে অনতিক্রম্য অন্ধকার সমাজকে গ্রাস করে নেয়া সময়ের ব্যাপার মাত্র। তাই চুপ করে থাকার, নিষ্ক্রিয় থাকার কোনো সুযোগ নেই। সত্য যতই অপ্রিয় কিংবা অস্বস্তিকর হোক, প্রকাশ করতেই হবে। কারণ, নীরবতার জন্য যে মূল্য দিতে হবে তা অনেক, অনেক চড়া। আর আল্লাহ্ (ﷻ) সত্য প্রকাশে কখনো সঙ্কোচবোধ করেন না। মুসলিম হিসাবে আমাদেরও করা উচিত না।

নীল এ অন্ধকারের স্বরূপ তুলে ধরতে, আসক্তির জালে আটকা পড়া মানুষদের পাশে দাঁড়াতে ***লস্ট মডেস্টি*** এগিয়ে এসেছে। সমস্যার ভয়াবহতা নিয়ে আলোচনার পাশাপাশি, তাদের লেখাগুলোতে উঠে এসেছে উত্তরণের উপায়ও। আমার জানা মতে, বাংলা ভাষায় এ বিষয়ে এটাই প্রথম বই। শত শত বিলিয়ন ডলারের গ্লোবাল ইন্ডাস্ট্রির মোকাবেলায় একটি ব্লগ বা বই যথেষ্ট না। ঐক্যবদ্ধ সামাজিক প্রচেষ্টা ছাড়া অবস্থার পরিবর্তন প্রায় অসম্ভব। তবে পর্নোগ্রাফির মহামারিকে ঘিরে নীরবতার যে প্রাচীর ছিল, স্রোতের বিপরীতে দাঁড়িয়ে কয়েকজন যুবক তা ভাঙার সাহস দেখিয়েছে। আশা করি তাদের এ দৃষ্টান্ত অন্যান্যদের উদ্বুদ্ধ করবে সামাজিক এ ব্যাধি ও হুমকির মোকাবেলার জন্য। আল্লাহ্ (ﷻ) তাদের প্রচেষ্টা কবুল করে নিন, উত্তম প্রতিদান দান করুন। অজনপ্রিয় এ বিষয়টি নিয়ে কাজ করতে এগিয়ে আসার জন্য ইলমহাউস পাবলিকেশানেরও ধন্যবাদ প্রাপ্য। নানা ব্যস্ততা সত্ত্বেও খুব অল্প সময়ের মধ্যে ডা. শামসুল আরেফীন বইটি দেখে দিয়েছেন, এ আন্তরিকতা ও সাহায্যের জন্য আল্লাহ্ (ﷻ) তাকে উত্তম প্রতিদান দিন।

আল্লাহ্ (ﷻ) তাঁর দুর্বল বান্দাদের এ ক্ষুদ্র প্রচেষ্টা কবুল করে নিন, এতে বারাকাহ দান করুন। যারা এ কাজের সাথে যুক্ত ছিলেন ও আছেন আর-রাহমানুর রাহীম এ কাজকে বিচারের দিনে তাদের আমলের পাল্লায় স্থান দিন। নিশ্চয় সাফল্য কেবল আল্লাহ্‌র (ﷻ) পক্ষ থেকে এবং সকল প্রশংসাও একমাত্র তাঁরই। সালাত ও সালাম বর্ষিত হোক আমাদের নবী মুহাম্মাদ (ﷺ), তাঁর পরিবার ও সাহাবীগণের (رضي الله عنهم) ওপর।

আসিফ আদনান

জুমাদাল আওয়্যাল ১৪৩৯, জানুয়ারি, ২০১৮

## অভিমত

আলহামদুলিল্লাহ। সাল্লাল্লাহু আলান নাবিয়্যিল উম্মীয়্যি ওয়া আলা আলিহী ওয়া সাহবিহী আজমাঈন।

এক জঙ্গনামা। লড়াইটা এক অক্টোপাসের সাথে। নীলরঙা অক্টোপাস। ব্যক্তিসত্তা, সমাজমানসকে প্রতিমুহূর্তে আগের চেয়ে আরও জোরে পেঁচিয়ে নিচ্ছে আট পায়ে। সমস্যা হলো অক্টোপাসটি একটি ট্যাবু (taboo)। তার নাম নেয়া যায় না, আলোচনা করা যায় না, তার ক্ষতি চিৎকার করে জানিয়ে দেওয়া যায় না সবাইকে। এই সুযোগে সে আরও প্যাঁচ কষে চলেছে। মড়মড় করে ভাঙছে পরিবার, ভাঙছে সমাজ, ভাঙছে আইন, মূল্যবোধ-সুকুমারবৃত্তি, ভাঙছে জীবন—এক একটা স্বপ্ন খানখান হয়ে ভেঙে যাচ্ছে। যেগুলো ভাঙেনি ঝুরঝুরে হয়ে দাঁড়িয়ে আছে একটু ঝাঁপটার অপেক্ষায়।

পর্ন, পর্নোগ্রাফি, ব্লু ফিল্ম। একটা অসুখ। প্রতিটা গোঁফের রেখা গজানো কিশোর মুখের দিকে তাকান, প্রতিটা উদ্দাম কলেজপড়ুয়া স্বপ্নবাজ তরুণ, ভার্সিটির চোখ নামিয়ে চলা প্র্যাক্টিসিং ছাত্র, গালফোলা দুই বেণিওয়ালা বাচ্চা মেয়ে, জ্যামে ঝুলে থাকা প্রতিটি কর্মজীবীর ঘর্মাক্ত মুখের দিকে তাকান। বিশ্বাস করতে কষ্ট হলেও এটাই সত্যি। এক কঠিন দুরারোগ্য অসুখে ভুগছে প্রতিটি মানবসন্তান। অথবা যেকোনো সময় মহামারির গ্রাস হবার অপেক্ষায়। আপনার কেবল দাঁড়াতে শেখা মেয়েটার দিকে একটু তাকান। সদ্যভূমিষ্ঠ ছেলেটার দিকে তাকান। কী এক মড়কওয়ালা শ্মশান রেখে যাচ্ছেন তার জন্য!

এখন ঠিক এই মুহূর্তটিতে আপনার জন্য সবচেয়ে জরুরি এই বইটি পড়া, অক্সিজেনের চেয়েও। বিশ্বাস করুন—হ্যাঁ, আপনার শ্বাসের চেয়েও। আপনাকে বুঝতে হবে, আপনাকে জাগতে হবে; না হলে অনেক দেরি হয়ে যাবে। অনেক দেরি। আপনাকে স্মরণ করতে হবে, "আপনি একজন যোদ্ধা"। প্রবাহতাড়িত একটি "গড্ডল" না আপনি। একটু মনে করার চেষ্টা করুন, আপনি যুদ্ধ করার জন্যই জন্ম নিয়েছেন। আর এ যুদ্ধে আপনি জিতবেন, আপনাকে জিততে হবে। এ জয় ছাড়া আপনার হাতে আর কোনো অপশন নেই। দমবন্ধ এই পৃথিবীতে আপনার খুঁজে নিতে হবে মুক্ত বাতাস। যেখানে চোখবুজে লম্বা শ্বাস টেনে নিলে নির্মল শীতল

বাতাস পূর্ণ করবে আপনার প্রতিটি অ্যালভিওলাস। পরবর্তী প্রজন্মের অভিশাপের আর্তনাদ থেকে বাঁচতে আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে তাদের অধিকার—একঝলক মুক্ত বাতাস।

বইটির লেখক, কলাকুশলীদের প্রাণভরা দু'আ। আল্লাহ তাদের এই খিদমতের বরকতে আমাদের বুঝ দান করুন। আমি চিকিৎসাবিদ্যাগত বিষয়গুলো দেখেছি আল্লাহর ইচ্ছায়, প্রয়োজনমতো পরিবর্তন-পরিমার্জনের পরামর্শ দিয়েছি। পর্নোগ্রাফির শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যগত প্রলয়, এই ইন্ডাস্ট্রির নেপথ্যের কান্নার নৈঃশব্দ্য, মুক্ত বাতাসের যুদ্ধের প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ—এ আয়োজনে আমি অভিভূত। বইটি আমাদের সত্তার মানবীয় অংশটাকে জাগাক, অনুশোচনায় "অগ্নিদগ্ধ" করুক, চোখের পানি হৃদয় পোড়াতে পোড়াতে নামুক। সে পোড়া ছাই থেকে ফিনিক্স পাখির মতো জন্ম নিক এক "যোদ্ধা", এক "আপনি", এক "আমি"।

ডা. শামসুল আরেফীন।
এমবিবিএস, বিসিএস (স্বাস্থ্য)

কত তাড়াতাড়ি বড় হয়ে গিয়েছি...

এই তো কয়েকদিন আগেই হাফপ্যান্ট পড়া দশ বছরের কোঁকড়া চুলের এক বালক তার স্কুলমাঠের কড়ই গাছের নিচে বসে নদীর দিকে উদাস হয়ে তাকিয়ে থাকত। পায়ের কাছে আছড়ে পড়ত দলবেঁধে অনেক দূর পাড়ি দেয়া ঢেউ। মাঝে মাঝে সে ঢেউ গোনার ব্যর্থ চেষ্টা করত। কিন্তু খেই হারিয়ে ফেলত একটু পরেই। আবার উদাস হয়ে তাকাত নদীর দিকে। কখনো-বা আকাশের দিকে। দুপুরের বৃষ্টিভেজা রোদে মাঝে মাঝে একটা সোনালি ডানার চিল উড়ে বেড়াত। করুণ সুরে ডেকে উঠত হঠাৎ হঠাৎ। বালক আরও উদাস হয়ে যেত।

কখনো কখনো বালক স্কুল থেকে ঘরে ফেরার সময় অবাক হয়ে দেখত, আকাশ কালো করে বৃষ্টি আসছে। বালকের ছাতা ছিল না। কাজেই সেই ক্রুদ্ধ বৃষ্টির কবল থেকে বইখাতা বাঁচাতে এক হাতে স্যান্ডেল আর এক হাতে বই নিয়ে ভোঁ দৌড় দিত। মাঝে মাঝে রাস্তার কাদায় পিছলে পড়ে যেত। কাদামাখা ভূত হয়ে ফিরত বাসায়। মা ব্যর্থ চেষ্টা করত আঁচল দিয়ে মাথা মুছে দেয়ার। মায়ের হাত থেকে নিজেকে মুক্ত করে বালক দৌড়ে লাফিয়ে পড়ত পুকুরে। পুকুরের স্বচ্ছ পানিতে বৃষ্টির ফোঁটা অদ্ভুত শব্দ করত। বালক অবাক হয়ে শুনত সে শব্দ। দীর্ঘ সময় পুকুরে দাপাদাপি করার পর চোখ লাল করে সে ফিরত। মা আঁচল দিয়ে মাথা মুছে দিত। শান্ত ছেলের মতো পুঁটি মাছের ভাজি দিয়ে গোগ্রাসে গরম ধোঁয়াওঠা ভাত গিলে, গল্পের বই নিয়ে কাঁথামুড়ি দিয়ে শুয়ে পড়ত বালক।

টিনের চালে তখন একটানা বৃষ্টি পড়ত। বাইরে সজনে গাছটা উড়ে চলে যেতে চাইত হাওয়ার সাথে। কলাগাছের পাতায় চলত বাতাসের দাপাদাপি। বালক গল্পের বইয়ে ডুবে যেত। দুষ্টু বাবার কবল থেকে নৌকা নিয়ে পালাচ্ছে হাকল বেরি ফিন... সে কি নিরাপদে পালাতে পারবে? না ওর বাবা ওকে ধরে ফেলবে? টান টান উত্তেজনা! একসময় ঘুমিয়ে পড়ত বালক। ঘুমের ঘোরেই ভয় পেত বিদ্যুৎ চমকানোর শব্দে। মা মাঝেমধ্যে পাশে এসে শুয়ে থাকত। ঘুমের ঘোরে সে জড়িয়ে ধরত তার মায়ের গলা—এই পৃথিবীতে তার সবচেয়ে আপন মানুষটিকে...

এখনো সেই কড়াই গাছটার নিচে বহুপথ পাড়ি দিয়ে আসা ঢেউগুলো আছড়ে পড়ে। সেই কড়াই গাছের নিচে বসে আজ কেউ কি ঢেউ গোনে? সেই নিঃসঙ্গ চিলটা আজও হয়তো কেঁদে কেঁদে বেড়ায়। এখনো আকাশ কালো করে বৃষ্টি আসে। টিনের চালে এখনো বৃষ্টি পড়ে। বৃষ্টির সেই শব্দ কি কেউ কান পেতে শোনে?

আমাদের প্রজন্মটাই বোধহয় সর্বশেষ প্রজন্ম যারা আবহমান বাংলার ক্ল্যাসিকাল শৈশব, কৈশোরের স্বাদ কিছুটা হলেও পেয়েছিল। অলৌকিক,নিষ্পাপ, মানবিক। একই পাড়ার সব ছেলেমেয়ে যেন সবাই নিজেদেরই ভাই-বোন। হই-হল্লোড়, পুকুরে দাপাদাপি, চৈত্রর দুপুরে পায়ে পায়ে ঘোরা, আমচুরি, আচারচুরি, আখচুরি, গোল্লাছুট, রূপকথার আসর... এক অদ্ভুত সরলতায় জড়িয়ে ছিল আমাদের শৈশব। শৈশবকে বিদায় জানিয়ে কৈশোরের দ্বারপ্রান্তে যখন পৌছালাম আমরা, তখন থেকেই যেন সুপারসনিক গতিতে অধঃপতনের দিকে যাত্রা শুরু হলো এই সভ্যতার। আসলে অধঃপতন শুরু হয়েছিল অনেক আগেই, আমরা তখন টের পেলাম। অদ্ভুত এক আঁধারে ছেয়ে গেল এই বুড়ো পৃথিবী। ডিশ এন্টেনা আকাশ থেকে নামিয়ে আনল অভিশাপ, ড্রয়িং রুমে বাড়তে থাকল বোকা বাক্সের বোকামি। হাইস্পিড ইন্টারনেট, স্মার্ট ফোন, প্রযুক্তির বিষাক্ত প্রলোভনে ঠেলে দেয়া হলো আমাদের কোনো নির্দেশনা ছাড়াই। অক্টোপাসের মতো শক্তিশালী শুঁড় দিয়ে আষ্টেপৃষ্ঠে জড়িয়ে ধরল এই নব্য 'দানো'। আমরা হারাতে থাকলাম শৈশব-কৈশোরের মৌলিক উপাদান: খেলার মাঠ, পুকুর, নদী, অখণ্ড অবসর। আকাশছোঁয়া দালানগুলো অনুপ্রবেশ করল আমাদের স্বাধীনতার আকাশে। ভূমিদস্যু, কারখানা, ব্রয়লার ফার্ম, মাছচাষীরা কেড়ে নিল আমাদের জলাভূমি। শিক্ষাব্যবস্থার বেহাল দশা, অভিভাবকদের অসুস্থ মানসিকতা কেড়ে নিল আমাদের অবসর। আমরা যাব কোথায়? উঠোনকোণের জায়গাটুকুও তো নেই!

যে জীবন ছিল ঘাসফুল আর মাতৃসম রুপালি জলের ঘ্রাণ নেয়ার, ফাগুনের অনন্ত নক্ষত্রবীথির নিচে দাঁড়িয়ে তারা গোনার, ফড়িং আর প্রজাপতির পেছনে দৌড়ে বেড়ানোর, যে জীবন ছিল আলিফ লায়লা আর সিন্দাবাদের, যে জীবন ছিল ফাঁদ পেতে শালিক ধরার, পুকুরে বড়শি ফেলে ঘণ্টার পর ঘণ্টা বসে থাকার, যে জীবন ছিল রূপকথার খেলাঘরে হারিয়ে যাবার, সেই জীবনে ভর করল অনেক জটিলতা, অস্থিরতা। অনাবিষ্কৃত আকাঙ্ক্ষাগুলো একে একে আবিষ্কৃত হলো, সেই আকাঙ্ক্ষাগুলো বিকৃত উপায়ে পূরণ করে দিতে এগিয়ে এল প্রযুক্তি।

আমরা ভাঙতে থাকলাম। আমরা হারিয়ে গেলাম ভুল স্রোতে।

এক আকাশ শ্রাবণের সঙ্গে আজীবন সখ্যতা হলো আমাদের।

আমরা নষ্ট হলাম।

## দুই.

সাঁই সাঁই করে পঙ্খিরাজ ঘোড়ার মতো বাসটা উড়ে চলছিল কালো পিচে মোড়ানো প্রশস্ত রাজপথের বুকের ওপর দিয়ে। জানালার পাশের সিটে বসেছিলাম। বাতাসে উড়ছিল মাথার কৌকড়া চুল। পথের পাশের বাবলার গাছ, ভাঁটফুল, নাম না-জানা জংলি লতার নীল নীল ফুল, আর ১১ কেভি ইলেক্ট্রিক লাইনের পুল, সবকিছু নিমেষেই হারিয়ে যাচ্ছিল চোখের সামনে থেকে। বাসের ভেতরে নীরবতা জমাট বাঁধতে শুরু করেছে। একটু আগেও বেশ হইচই হচ্ছিল। আমার আশেপাশে বসেছিল পনেরো-ষোলো বছর বয়সের বেশ কয়েকজন কিশোর। কেউ গল্প করছিল, কেউ উদাস হয়ে বাইরে চেয়ে ছিল, কেউ কেউ সিটে বা এর ওর ঘাড়ে মাথা রেখে মুখ হা করে ঘুমাচ্ছিল। শেষের ছেলেগুলো বেশ ক্লান্ত। একটু আগেও হাই ভলিউমে "বুরখা পড়া মেয়ে পাগল করেছে" টাইপ গানের সঙ্গে তাল মিলিয়ে জটলা বেঁধে কী নাচটাই না এরা নাচছিল। এ রকম নাচ দেখার সৌভাগ্য (না দুর্ভাগ্য?) আগে কখনো হয়নি। তবে ন্যাশনাল জিওগ্রাফি চ্যানেলে আফ্রিকান গহীন অরণ্যের কিছু জংলিদের নাচ দেখেছিলাম। সেই নাচের সাথে এই ছেলেগুলোর নাচের বেশ মিল আছে! যাই হোক ছেলেগুলো আমার বন্ধু, আমরা সবাই একই ক্লাসে পড়তাম। স্কুল থেকে আমরা বনভোজনে যাচ্ছিলাম মুজিবনগর। বসন্তের এক অসহ্য সুন্দর দিন ছিল সেটি।

সামনের সিটগুলোতে স্যারেরা বসেছিলেন। তাদের ঠিক পেছনেই জটলা বেঁধে বসেছিল ছেলেদের এবং মেয়েদের কয়েকজন। বাস থেকে নামার পরে বেশ কয়েকজনের মুখে শুনলাম, এই ছেলেমেয়েগুলো বাসের মধ্যে প্রায় পুরোটা রাস্তা একসাথে মোবাইলে পর্ন দেখেছে! প্রচন্ড রকমের বিস্মিত হয়ে ছিলাম সেদিন। তারপর আস্তে আস্তে এ রকম অনেক ঘটনা দেখে বিস্মিত হতে হতে আমার বিস্মিত হবার ক্ষমতা নষ্ট হয়ে গেল।

আমি জানলাম আমার স্কুলের সবচেয়ে সেরা বন্ধু ভয়ঙ্কর রকমের পর্ন-আসক্ত। কলেজে আমার পাশে বসা ছেলেটার হার্ডডিস্ক ভর্তি পর্ন। পেছনের বেঞ্চের ছেলেটা সারা রাত মোবাইলে পর্ন দেখে আর ক্লাসে এসে ঘুমায়। কাছের একজন বন্ধু, খুবই ভদ্র, লাজুক ছেলে, পর্ন-আসক্তির কারণে প্রচন্ড নির্লজ্জ হয়ে উঠল। আমি দেখলাম ক্লাস রুমের দরজা আটকে স্কুলের বন্ধুরা পর্ন দেখছে, কলেজের বন্ধুরা মোবাইলের লাউডস্পিকারে পর্ন ছেড়ে দিয়ে ম্যাডামকে বিরক্ত করছে, ম্যাডামদের নিয়ে রসালো আলাপে পার করে দিচ্ছে টিফিনের সময়টা। ফেসবুকে কুৎসিত ইঙ্গিত করে ট্রল বানাচ্ছে। ভার্সিটির র‍্যাগিং এ নবাগত ছাত্রদের পর্নস্টারদের অনুকরণ করতে বাধ্য করা হচ্ছে। পাশের রুমের ভদ্র ছেলেটাও যখন কলেজের ব্যাগে চটিগল্পের বই নিয়ে ঘুরে বেড়ায়, নামাজে যাওয়া ছেলেটাও যখন রুমমেটের সঙ্গে পর্নস্টারদের নিয়ে মজা করে, তখন আমি কি আর বিস্মিত হব?

খুব বড়সড় একটা ধাক্কা খেয়েছিলাম ২০১১ সালের রমাদ্বানে। ২৭ শে রমাদ্বানের রাতে গ্রামের মসজিদে গিয়েছিলাম। নামাজ পড়ার মাঝে বিরতিতে খেয়াল করলাম বারো-তেরো বছরের কিছু ছেলে মসজিদের বাইরের উঠোনের আমগাছের নিচে বসে জটলা বেঁধে মোবাইলে পর্ন দেখছে। হাতেনাতে ধরা। ইয়া আল্লাহ্! রমাদ্বান মাসে! ২৭ শে রমাদ্বানের রাতে! লা হাওলা ওয়ালা কুউ'আতা ইল্লাহ বিল্লাহ!

ভার্সিটিতে আমি নিজে অনেক অনুনয় বিনয় করে কয়েকজনকে রাজি করাতে পেরেছিলাম হার্ডডিস্ক পরিষ্কার করতে। এদের কারও কারও হার্ডডিস্কে শত গিগাবাইটের ওপরে পর্ন ছিল! আমরা যখন বেড়ে উঠেছি তখনো বাংলাদেশে মোবাইল, ইন্টারনেট সহজলভ্য ছিল না।

তখনই এ রকম ভয়ঙ্কর অবস্থা ছিল!

এখন কী অবস্থা হতে পারে চিন্তা করে দেখুন একবার!

## তিন.

পৃথিবীর এখন গভীর, গভীরতর অসুখ। আজকের মতো অসভ্য অশ্লীল কলুষিত বাতাস হয়তো পৃথিবীর শত সহস্র বছরের ইতিহাসে আর কখনো প্রবাহিত হয়নি। পর্ন ভিডিওর কথা ছেড়েই দিলাম, টিভি বিজ্ঞাপন, বিলবোর্ড, ম্যাগাযিন, মুভি, মিউযিক, আইটেম সং, সাহিত্য, কবিতা সবকিছুই আজ চরম যৌনায়িত। সবখানেই কেবল নারীকে পণ্য করা, নারীর দেহকে পুঁজি করা। নারী-পুরুষের পবিত্র ভালোবাসা আজ সীমাবদ্ধ হয়ে গেছে পশুর মতো যতত্র যার-তার সাথে দৈহিক মিলনে। পুরুষরা আজ আর নারীদের চোখের তারায় ভালোবাসা খোঁজে না, তারা ভালোবাসা হাতড়ে বেড়ায় নারীর শরীরের ভাঁজে। সমকাম আর অজাচারের (না'উযুবিল্লাহ) মতো জঘন্য বিষয়গুলোও আজ মানবাধিকারের পর্যায়ে পড়ে। এ রকম এক প্রতিকূল পরিবেশে কী এক অস্থিরতার মধ্যে কিশোর, তরুণদের দিন কাটাতে হয়, সেটা আমাদের আগের প্রজন্ম কখনো ঠিকমতো বুঝতে পারবে কি না সন্দেহ!

আমাদের বাবা-মারা হয়তো কখনোই জানতে পারবেন না, তাদের আদরের, নিরীহ, ভদ্র ছেলেটার পিসির হার্ডডিস্কের শত শত গিগাবাইট পর্ন ভিডিও দিয়ে বোঝাই! বাবা-মারা কি আদৌ বিশ্বাস করতে পারবেন, আমাদের এই প্রজন্মের ছেলেমেয়েরা একসঙ্গে দলবেঁধে পর্ন ভিডিও দেখে? বিয়ের আগেই শারীরিক অন্তরঙ্গতা এদের কাছে ডালভাত, গ্রুপ সেক্সও খুব

---

[১] Internet Pornography Statistics- http://www.toptenreviews.com/internet-pornography-statistics/

স্বাভাবিক একটা ব্যাপার? যে ছেলেটার দুধের দাঁতও সব কয়টা পড়েনি সেও এখন ওরাল সেক্স*, অ্যানাল সেক্স* -এর মতো শব্দগুলোর সাথে পরিচিত?

নীল বাতাসে বিষাক্ত এ সময়ে বেড়ে উঠেছি আমি, বিষাক্ত বাতাস বার বার হানা দিয়েছে আমার জীবনে। জাহাজ মাস্তুল তছনছ করে দিয়েছে। তবু আল্লাহ্‌র (ﷻ) ইচ্ছায় ঘুরে দাঁড়িয়েছি। নতুন করে স্বপ্ন দেখেছি, দুরবিনে চোখ রেখে খুঁজে বেড়িয়েছি বেঁচে থাকার মানে। শৈশব-কৈশোর-প্রথম তারুণ্যে দীর্ঘ দৃষ্টিপাত করলে দেখতে পাই, অজস্র বিশুদ্ধ মানবাত্মা পর্নোগ্রাফি, হস্তমৈথুন আর চটিগল্পের চোরাবালিতে ডুবে যাচ্ছে নিজের অজান্তেই। এখনো চারপাশের কোটি কোটি বিশুদ্ধ ফিতরাত নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। মাঝে মাঝে প্রচণ্ড ইচ্ছে করে এ সমাজ, এ পৃথিবীটাকে ওলট-পালট করে দিতে। চলন্ত ট্রেনের জানালা, সোনালি ডানার বুড়ো চিল আর উঠোন কোণের সেই নিম গাছটাকে কতবার আমি আমার ইচ্ছের কথা বলেছি। তারা মুখ বাঁকিয়ে হেসেছে। আমার হাত মুষ্টিবদ্ধ হয়েছে। নিষ্ফল ক্রোধে মাথার চুল ছিঁড়েছি, পুকুরধারে নির্জন দুপুরে চোখ ভিজিয়েছি বাংলা ভাষায়।

চেয়ে চেয়ে দেখা ছাড়া কিছুই করতে পারিনি! কিচ্ছু না!

আমার একটা ছোট ভাই আছে। কোঁকড়া চুলের এই ছেলেটা দাঁড়িয়ে আছে কৈশোরের চৌকাঠে। ওর দিকে তাকালে এক নিমিষেই আমার অতীত আমার সামনে এসে দাঁড়ায়, আর একরাশ ভয় এসে ঘিরে ধরে আমাকে। বেড়ে ওঠার সময় আমাকে, আমার বন্ধুদের বা আমাদের বয়সী একটা ছেলেকে যে যুদ্ধ করতে হয়েছে, ডিজিটাল এই যুগে তার চেয়েও তীব্র যুদ্ধের সম্মুখীন হতে হবে আমার ছোট্ট ভাইটিকে। নাম না-জানা আমার আরও কোটি কোটি ভাই অনবরত যুদ্ধ করে যাচ্ছে এই "দানোর" সঙ্গে। আমাদের বেড়ে ওঠার সময়ে আমরা তেমন কোনো দিকনির্দেশনা পাইনি, কিন্তু আমার এই ভাইগুলো যেন দিকনির্দেশনার অভাবে হারিয়ে না যায়, সে চিন্তা থেকেই আমাদের এই ক্ষুদ্র প্রচেষ্টা। অনেক ভাইয়ের অশ্রু আর ঘাম ছড়িয়ে রয়েছে এই বইজুড়ে। আল্লাহ্‌ (ﷻ) তাঁদের উত্তম প্রতিদান দিন, ফিরদাউসের ফুলবাগানে সবুজ পাখি হয়ে উড়ে বেড়ানোর তৌফিক দিক।

সায়েন্টিফিক ফ্যাক্টগুলো বিশ্লেষণের ক্ষেত্রে আমরা বিভিন্ন পিয়ার রিভিউ জার্নালের রেফারেন্স এনেছি। পরিসংখ্যানসহ আনুষঙ্গিক সংবাদের জন্য আমরা জার্নালের পাশাপাশি, সুপরিচিত বিভিন্ন ইলেক্ট্রনিক এবং প্রিন্ট মিডিয়ার সাহায্য নিয়েছি। রেফারেন্সের ব্যাপারে খুঁতখুঁতে হওয়ার কারণে বইয়ের কাজ শেষ করতে যথেষ্ট সময় লেগেছে। যথাসাধ্য চেষ্টা

---

* Oral Sex : মুখমৈথুন। মুখের মাধ্যমে সম্ভোগ।

* Anal Sex : পায়ুসংগম। মলদ্বারে সহবাস।

করা হয়েছে নির্ভুল রাখার। তারপরেও ভুল হয়ে যাবার সম্ভাবনা থাকতে পারে। আশা করি, আমাদের ভুলত্রুটিগুলো পাঠকেরা ক্ষমাসুন্দর দৃষ্টিতে দেখে শুধরে দেয়ার চেষ্টা করবেন। আমাদের লেখাগুলোর নিয়মিত আপডেট পেতে চোখ রাখতে পারেন এই ফেসবুক পেইজে এবং এই ওয়েবসাইটে।

www.facebook.com/lostmodesty

www.lostmodesty.blogspot.com

নাটক, সিনেমা, মিডিয়া, গল্প, উপন্যাস ইত্যাদি মানুষের মনোজগৎকে নিয়ন্ত্রণ করার খুবই শক্তিশালী মাধ্যম। এই মিডিয়াই ঠিক করে দেয় আমরা কাকে নিয়ে চিন্তা করব, কীভাবে চিন্তা করব, কার দুঃখে কেঁদে বুক ভাসাব, কার আনন্দে আনন্দিত হব, কী পোশাক পড়ব, কী খাবার খাব, সবকিছু। মানুষ হিমুর মতো পাগল সেজে খালি পায়ে রাস্তায় হেঁটে বেড়ায়। ফুটবলারদের মতো হেয়ারকাট দেয়, রুপালি পর্দার নায়কদের মতো প্রেম করে, বিজ্ঞাপনের মডেলদের মতো পোশাক পড়ে।

মিডিয়া মানুষের সামনে যেটা হাইলাইট করে দেখায় সেটা তার ওপর গভীর প্রভাব ফেলে। একজন মানুষ যখন নিয়মিত পর্ন ভিডিও দেখতে থাকে তখন তার আচার-আচরণ যে পর্দায় দেখা দৃশ্যগুলো দ্বারা প্রভাবিত হবে তা বোঝার জন্য রকেট সায়েন্টিস্ট হওয়া লাগে না। অথচ, এই সহজ কথাটাই কেন জানি আমরা বুঝতে চাই না। অনেক সময় নিজেদের অজ্ঞতার কারণে, আবার অনেক সময় নিজেদের পর্ন দেখাকে জাস্টিফাই করার জন্য আমরা দাবি করে বসি, "পর্ন দেখা ক্ষতিকর না, আমি তো শুধুই দেখছি, কিছু করছি না", ইত্যাদি ইত্যাদি...

পর্ন-আসক্তি কত ধ্রুপদী প্রেমিক, মৌলিক মানুষ আর স্নিগ্ধ নারীদের হৃদয় ভেঙেছে, কত মমতাময়ীদের পাখির নীড়ের মতো চোখে অশ্রুর ঝুম বৃষ্টি নামিয়েছে, কত রঙিন স্বপ্ন মুকুলেই ঝরে গেছে এই আসক্তির কারণে, তার কোনো হিসেব কি কেউ কোনোদিন করেছে?

শিশুনির্যাতন, ধর্ষণ, অজাচার, হত্যা, মানবপাচার, মাদক, এইডস, সমকামিতা, হতাশা, আত্মহত্যা, বিবাহবিচ্ছেদ, হত্যা... এটি এমনই এক নির্দয় পৃথিবী।

পাঠক আপনাকে স্বাগতম!

# অনিবার্য যত ক্ষয়

দয়া করে সবাই বইটি
কিনে পড়ুন এবং
প্রিয়জনদের উপহার
হিসেবে কিনে দিন।

এতে করে প্রকাশনি
উৎসাহিত হবে এবং
আপনাদের জন্য এরকম
আরো বই প্রকাশ করতে
পারবে।

-----KNIGHTS

মেঘের অনেক রং।

কখনো রক্তের মতো টকটকে লাল।

কখনো নীল।

কখনো সবুজ।

কখনো সজনে ফুলের মতো সাদা।

এখন অবশ্য মেঘের রং ধূসর।

টিপ টিপ করে বৃষ্টি পড়ছে।

মন খারাপ করে দেয়া বৃষ্টি।

সেদিন সকালে বৃষ্টি ছিল কি না মনে নেই, তবে কেন জানি আমার মন খারাপ ছিল ভীষণ। বিক্ষিপ্তভাবে নেট ঘুরে বেড়াচ্ছিলাম। হঠাৎই একটা লেখা চোখে পড়ল। কে জানত এই লেখাটিই বদলে দেবে আমার জীবনের গতিপথ! লেখকের মুন্সিয়ানা আছে বটে, বাস্তব ঘটনা, তথ্য-উপাত্ত আর কিছু বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণের মাধ্যমে আশ্চর্য এক কাহিনি ফেঁদে বসে আছেন—পর্ন-আসক্তি নাকি কোকেইন বা হেরোইনের নেশার মতোই ক্ষতিকর! একনিঃশ্বাসে পড়ে ফেললাম। যদিও হজম করতে সময় লাগল কিছুটা। পর্ন দেখলে আপনার মস্তিষ্কের যে ক্ষতিটা হবে কোকেইন, হেরোইন ইত্যাদি কড়া মাদক সেবনেও আপনার একই ক্ষতি হবে! শুধু তা-ই না, পর্ন-আসক্তি আপনার মস্তিষ্কের গঠনই বদলে ফেলবে!

কিন্তু কেন?

আপনি কিছু খেলেন না, পান করলেন না, ঘরের এককোণে বসে বসে পর্ন দেখলেন, তারপরেও কেন কোকেইন বা হেরোইন সেবনের মতো ক্ষতির শিকার হবেন আপনি? কেন আপনার মস্তিষ্ক পরিবর্তিত হয়ে যাবে? এই "কেন"-র উত্তর পাবার জন্য বিজ্ঞানের কিছু কচকচানি শুনতে হবে। চেষ্টা করছি যতটা সম্ভব সহজভাবে বোঝানোর। আমাদের মস্তিষ্কের

একটা অংশকে বলা হয় রিওয়ার্ড সেন্টার (Reward Center)। এটার কাজ হলো আপনাকে পুরস্কৃত করার মাধ্যমে আনন্দের অনুভূতি দেয়া, বেঁচে থাকার প্রেরণা দেয়া।[৪,৫]

সহজ বাংলায় বলি। ছোটবেলায় ফেলুদা পড়ার নেশা ছিল। বাসা থেকে বলত পরীক্ষায় ভালো রেসাল্ট করলে ফেলুদার বই কিনে দেয়া হবে। পরীক্ষায় ভালো রেসাল্ট করার পর আমাকে ফেলুদার বই কিনে দিয়ে ভালো ফলাফলের জন্য পুরস্কৃত করা হলো, রিওয়ার্ড সেন্টার ঠিক এই কাজটাই করে। যে কাজগুলো আপনার জীবনকে এগিয়ে নিয়ে যাবে ভালো কিছু খাওয়া, কিছু পাবার জন্য কঠোর পরিশ্রম করা, রিওয়ার্ড সেন্টার সেই কাজগুলো করার জন্য আপনাকে প্রেরণা দেবে এবং কাজ শেষে পুরস্কৃত করবে।

কিন্তু রিওয়ার্ড সেন্টার কীভাবে আমাদের পুরস্কৃত করে? মেকানিযমটা কী? রিওয়ার্ড সেন্টার এই পুরস্কার দেবার জন্য ডোপামিন (Dopamine) এবং অক্সিটোসিন (Oxytocin) নামের দুটো কেমিক্যাল রিলিয করে। যখন রিওয়ার্ড সেন্টার অনুভব করে পুরস্কার দেয়ার মতো কিছু ঘটেছে, এ কেমিক্যাল দুটো পাইকারি হারে উৎপন্ন হওয়া শুরু করে। আর এ দুটো কেমিক্যাল উৎপন্ন হলেই খেল খতম... আকাশে বাতাসে শুধু আনন্দ আর আনন্দ। আনন্দম, আনন্দম, আনন্দম।[৬] কিন্তু দুঃখের ব্যাপার হলো, এই "রিওয়ার্ড সেন্টার" খুব সহজেই বেহাত হয়ে যায়। আফিম বা কোকেইন জাতীয় মাদকদ্রব্য কোনো ঝক্কি ঝামেলা ছাড়াই "আরামসে" রিওয়ার্ড সেন্টারকে উত্তেজিত করে তোলে। মস্তিষ্কে ডোপামিন আর অক্সিটোসিনের জলোচ্ছ্বাস শুরু হয়। পরিণতিতে কবির ভাষায়, "সুখের মতো ব্যথা" অনুভূত হতে থাকে।

---

[৪] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). **Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective.** Surgical Neurology International, 2: 19; Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). **Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone.** Mayo Clinic Proceedings 83, 2: 226–230; Nestler, E. J. (2005). **Is There a Common Molecular Pathway for Addiction?** Nature Neuroscience 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). **Addiction Is a Brain Disease and It Matters.** Science 278: 45–7.

[৫] Balfour, M. E., Yu, L., and Coolen, L. M. (2004). **Sexual Behavior and Sex-Associated Environmental Cues Activate the Mesolimbic System in Male Rats.** Neuropsychopharmacology 29, 4:718–730; Leshner, A. (1997).

[৬] Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). **DeltaFosB Overexpression In the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters. Genes Brain and Behavior 8**, 4: 442–449; Bostwick, J. M. and Bucci, J. E. (2008). **The Brain That Changes Itself.** New York: Penguin Books, 108; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). **Impulsive-Compulsive Sexual Behavior.** CNS Spectrums, 11(12):944-955; Nestler, E. J. (2005).

মাদকদ্রব্যের মতো পর্নও খুব সহজেই মস্তিষ্কে ডোপামিনের বন্যা বইয়ে দিয়ে দর্শককে ক্ষণিকের জন্য সুতীব্র আনন্দ দিতে পারে।[৭] পর্ন-আসক্ত এবং মাদকাসক্ত ব্যক্তিদের মস্তিষ্ক স্ক্যান করে দেখা গিয়েছে, তাদের মস্তিষ্কের গঠন হুবহু এক।[৮]

লেকিন পিকচার আভি বাকি হ্যায়...

ডোপামিন ব্রেইন পালসের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়ে পুরস্কার পাবার নতুন রাস্তা তৈরি করে। যার ফলে যে কাজটার কারণে প্রথমবার ডোপামিন নির্গত হয়েছিল, মস্তিষ্ক ডোপামিনের লোভে বার বার সেটাতে ফিরে যেতে চায়। এ কারণেই একবার পর্ন দেখলে বার বার দেখতে ইচ্ছে করে।[৯] দুধের দাঁত পড়তে শুরু করেছে তখন কেবল। বহু কষ্টে ব্যাট তুলে ধরতে পারি। আশেপাশে আমার মতো কয়েকজন পিচ্চিকে নিয়ে একটা দল গঠন করা হলো, বল থাকলেও ব্যাট ছিল না। কারোরই সাহস ছিল না বাবার কাছে ব্যাটের আবদার করার। অগত্যা একজন তার বড় ভাইয়ের হাতেপায়ে ধরে তাল গাছের ডাল চেঁছে ব্যাট বানানোর ব্যবস্থা করল। সেই ব্যাট নিয়ে আমাদের কী যে আনন্দ!

---

[৭] Doidge, N. (2007). **The Brain That Changes Itself.** New York: Penguin Books, 106; Kauer, J. A., and Malenka, J. C. (2007). **Synaptic Plasticity and Addiction.** Nature Reviews Neuroscience 8: 844–858; Mick, T. M. and Hollander, E. (2006). **Impulsive-Compulsive Sexual Behavior.** CNS Spectrums, 11(12):944-955; Nestler, E. J. (2005). **Is There a Common Molecular Pathway for Addiction?** Nature Neuroscience 9, 11: 1445–1449; Leshner, A. (1997). **Addiction Is a Brain Disease and It Matters.** Science 278: 45–7.

[৮] **What are the effects of porn on the brain- www.youtube.com/watch?v=OtQBxsf1st8**

[৯] Hilton, D. L. (2013). **Pornography Addiction—A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity.** Socioaffective Neuroscience & Psychology 3:20767; Pitchers, K. K., Vialou, V., Nestler, E. J., Laviolette, S. R., Lehman, M. N., and Coolen, L. M. (2013). **Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with DeltaFosB as a Key Mediator.** Journal of Neuroscience 33, 8: 3434-3442; Hedges, V. L., Chakravarty, S., Nestler, E. J., and Meisel, R. L. (2009). **DeltaFosB Overexpression in the Nucleus Accumbens Enhances Sexual Reward in Female Syrian Hamsters.** **Genes Brain and Behavior** 8, 4: 442–449; Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). **Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective.** Surgical Neurology International, 2: 19; (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/) Miner, M. H., Raymond, N., Mueller, B. A., Lloyd, M., Lim, K. O. (2009). **Preliminary Investigation of the Impulsive and Neuroanatomical Characteristics of Compulsive Sexual Behavior.** Psychiatry Research 174: 146–51; Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). **The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery.** Disease-a-Month 54: 696–721; Doidge, N. (2007). **The Brain That Changes Itself.** New York: Penguin Books, 107

কিছুদিন এটা দিয়ে জম্পেশ খেলা হলো, কিন্তু তারপর তালের এই ব্যাট দিয়ে খেলা আর মন টানে না। ইতিমধ্যে আমরা কিছুটা বড় হয়েছি। কাঠমিস্ত্রীদের দিয়ে নিম কাঠের সুন্দর একটা ব্যাট বানানো হলো। নীল রঙা এই ব্যাট এখনো আমার চোখে ভাসে! কত ছক্কা যে মেরেছি এই ব্যাট দিয়ে! কিছুদিন পরে এই ব্যাট দিয়েও খেলার আগ্রহ হারিয়ে ফেললাম। চাঁদা তুলে বেশ দামি কাঠের বল খেলার ব্যাট কেনা হলো। এত পাঁচাল পাড়ার একটাই উদ্দেশ্য, আপনাদের বোঝানো যে মানুষ কোনো কিছু নিয়ে খুব বেশিদিন সন্তুষ্ট থাকতে পারে না। আল্লাহ্ (ﷻ) মানুষকে এভাবেই সৃষ্টি করেছেন। পর্ন-আসক্তির ক্ষেত্রেও ঠিক একই ঘটনা ঘটে। ধরুন, আপনি কোনো সফটকোর (Softcore) পর্ন দেখলেন। একটি নির্দিষ্ট মাত্রার ডোপামিন রিলিয হলো, আপনি আনন্দ পেলেন। পর পর কয়েকবার পর্ন দেখার পর ঠিক একই পরিমাণ ডোপামিন রিলিয হলেও, আপনি আগের মতো আর আনন্দ পাবেন না। আপনি আর এই পর্ন ভিডিওতে সন্তুষ্ট থাকতে পারবেন না। আপনার প্রয়োজন হবে নতুন কিছুর। কেন এমন হয়?

মাত্রাতিরিক্ত ডোপামিন রিলিয হলে মস্তিষ্ক ডোপামিনের ব্যাপারে কম সংবেদনশীল হয়ে যায়। অর্থাৎ আগের ডোজে আর কাজ হয় না। কারণ অতিরিক্ত ডোপামিনের প্রভাব থেকে নিজেকে রক্ষার জন্য মস্তিষ্ক এমন কিছু স্নায়ু বিসর্জন দেয় যেগুলোর কাজ ছিল ডোপামিনজাত উদ্দীপনা গ্রহন করে সাড়া দেয়া।[১০] Receptor Nerve নামের এ স্নায়ুগুলোর কাজ হলো ডোপামিন অণু গ্রহণ করে মস্তিষ্ককে এই সিগন্যাল দেয়া যে, আমি এত এত পরিমাণ ডোপামিন গ্রহণ করেছি। যখন Receptor Nerve এর সংখ্যা কমে যাবে তখন আগের মতো সেই একই পরিমাণ ডোপামিন রিলিয হলেও সেটা গ্রহণ করার জন্য পর্যাপ্ত Receptor Nerve থাকছে না, আর তাই মস্তিষ্ক ধরে নিচ্ছে উপস্থিত ডোপামিনের পরিমাণ খুব কম। এ কারণেই সে একই পর্ন ভিডিও দেখেও আপনি আগের চেয়ে কম আনন্দ পাচ্ছেন।

আগের মতো আনন্দ পাবার জন্য আপনার তখন আরও "কড়া" কিছু লাগবে। আপনি ঝুঁকে পড়বেন হার্ডকোর (Hardcore) পর্নের দিকে। এতে ডোপামিন রিলিযের মাত্রা বাড়বে এবং আপনি পাবেন আগের সেই সুতীব্র আনন্দ। সফটকোর পর্ন দিয়ে শুরু করে ডোপামিন লেভেলের সঙ্গে পাল্লা দেবার জন্য আপনি ধীরে ধীরে সমকামী পর্ন আর শিশু পর্নের মতো জঘন্য জিনিসও দেখা শুরু করবেন।[১১] মাদকাসক্তদের ক্ষেত্রেও কিন্তু ঠিক এমনটাই ঘটে।

---

[১০] Hilton, D. L., and Watts, C. (2011). **Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective**. Surgical Neurology International, 2: 19; Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). **The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery**. Disease-a-Month 54: 696-721.

[১১] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). **The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery**. Disease-a-Month 54: 696–721; Zillmann, D. (2000).

সিগারেট থেকে যে নেশার শুরু হয় তার শেষ হয় কোকেইন আর হেরোইনে।[১২,১৩] আমাদের মস্তিষ্কের খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটা অংশ হচ্ছে ফ্রন্টাল লৌব (Frontal Lobe)। এই বাবাজির কাজ কী? ক্যাম্পাসের করিডোর দিয়ে কোনো রূপবতী হেঁটে গেলে আপনার দুচোখে যে স্বপ্নের আবির নামে, তার জন্য দায়ী এই ফ্রন্টাল লৌব। আমাদের ভাব প্রকাশের মাধ্যম মানে ভাষা, সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার ক্ষমতা, সমস্যা সমাধানের পারদর্শিতা, সর্বোপরি আমাদের ব্যক্তিত্ব নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এই ফ্রন্টাল লৌব।[১৪]

মাদকাসক্তি, অতিরিক্ত খাওয়াদাওয়া, ইন্টারনেট আসক্তি, পর্ন—এই ফ্রন্টাল লৌবের মারাত্মক ক্ষতি করে।[১৫] ভয়ঙ্কর ব্যাপার হলো, একজন মানুষ যত বেশি পর্ন দেখে, তার মস্তিষ্কের তত ক্ষতি হতে থাকে এবং ক্ষতি পূরণ করে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসাটাও কঠিন হয়ে দাঁড়ায়।[১৬] কারণ নার্ভ সেল হল দেহের সেই কোষগুচ্ছ যেগুলো কখনোই রিজেনারেট করে না।[১৭] আপাতদৃষ্টিতে নিরীহ মনে হলেও পর্ন ভিডিও আপনার মস্তিষ্কের কী ব্যাপক ক্ষতি করে, আশা করি বোঝা গেছে।

---

**Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality**. Journal of Adolescent Health 27, 2: 41–44.

[১২] **How Porn Affects The Brain Like A Drug** - http://bit.ly/2E7ovVN

[১৩] **Brain Studies On Porn Users** - http://bit.ly/2DMq0ef

[১৪] https://www.healthline.com/human-body-maps/frontal-lobe/male

[১৫] Yuan, K., Quin, W., Lui, Y., and Tian, J. (2011). **Internet Addiction: Neuroimaging Findings**. Communicative & Integrative Biology 4, 6: 637–639; Zhou, Y., Lin, F., Du, Y., Qin, L., Zhao, Z., Xu, J., et al. (2011). **Gray Matter Abnormalities in Internet Addiction: A Voxel-Based Morphometry Study**. European Journal of Radiology 79, 1: 92–95; Miner, M. H., Raymond, N., Mueller, B. A., Lloyd, M., Lim, K. O. (2009). **Preliminary Investigation of the Impulsive and Neuroanatomical Characteristics of Compulsive Sexual Behavior**. Psychiatry Research 174: 146–51; Schiffer, B., Peschel, T., Paul, T., Gizewshi, E., Forshing, M., Leygraf, N., et al. (2007). **Structural Brain Abnormalities in the Frontostriatal System and Cerebellum in Pedophilia**. Journal of Psychiatric Research 41, 9: 754–762; Pannacciulli, N., Del Parigi, A., Chen, K., Le, D. S. N. T., Reiman, R. M., and Tataranni, P. A. (2006). **Brain Abnormalities in Human Obesity: A Voxel-Based Morphometry Study**. NeuroImage 31, 4: 1419–1425.

[১৬] Angres, D. H. and Bettinardi-Angres, K. (2008). **The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery**. Disease-a-Month 54: 696–721.

[১৭] Ganong's Review Of Medical Physiology, 25th Edition, page 97

ব্যাপারটা অনেকটা "ডিম আগে না, মুরগি আগে?" প্রশ্নের মতো।

পর্ন দেখে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পেরে মানুষ হস্তমৈথুন (Masturbation) করে নাকি হস্তমৈথুন করার জন্য মানুষ পর্ন দেখে? যেটাই হোক না কেন, হস্তমৈথুন আর পর্ন একে অপরের অবিচ্ছেদ্য অংশ।

লেখাটি লিখছি বিশাল বিস্তৃত এক বিষাদ নিয়ে।

কষ্ট হয় যখন দেখি একদল মানুষ হস্তমৈথুনের পক্ষে প্রচারণা চালায়—"ধর্মে নিষেধ করেছে তো কী হয়েছে, বিজ্ঞান আমাদের বলছে এটা শরীরের জন্য উপকারী", "এর কোনো ক্ষতিকর দিক নেই", "মাঝে মাঝে হস্তমৈথুন করলে শরীর ভালো থাকে, টেনশান মুক্ত থাকা যায়"—আরও কত কী! পাশ্চাত্যের অনেক দেশে রীতিমতো স্কুলের বাচ্চাদের সেক্স এডুকেশানের নামে এই জঘন্য ব্যাপারটাতে উৎসাহী করে তোলা হয়। দুঃখ লাগে যখন দেখি আমাদের দেশেও মুসলিম নামধারী আল্লাহ্‌র (ﷻ) কিছু অবুঝ বান্দা এ কাজের পক্ষে ফেইসবুক, ব্লগে লেখালিখি করছে, ভিডিও বানাচ্ছে। আমরা এই লেখায় একটা ধারণা দেয়ার চেষ্টা করব, আপাতদৃষ্টিতে হস্তমৈথুন আসক্তি খুব নিরীহ মনে হলেও কী ভয়ঙ্কর বিষে বিষাক্ত এই আসক্তি! প্রথমেই আমরা শুনে নেব এমন কিছু হতভাগ্য ভাইদের অন্ধকারের গল্পগুলো, হস্তমৈথুন আসক্তি যাদের ধ্বংসের গভীর এক খাদের কিনারায় দাঁড় করিয়ে দিয়েছে। তারপর আমরা আলোচনা করব বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে হস্তমৈথুনের ভয়াবহতা নিয়ে।

**হস্তমৈথুনে আসক্ত না হলে আমাদের জীবন এমন হতো না।**

এক. আমি বাংলাদেশ থেকে বলছি। আট বছর হতে চলল আমি হস্তমৈথুনে আসক্ত। অনেক চেষ্টা করেছি, নোংরা এই কাজ থেকে নিজেকে দূরে সরিয়ে রাখার, কিন্তু পারিনি। মুসলিম হিসেবে সব সময় মনে হয়েছে অন্যদের ইসলামের দাওয়াত দেয়া উচিত আমার। কিন্তু কখনো করা হয়ে ওঠেনি, নিজে তো জানি আমি কতটা খারাপ।

আমি নিজের ওপর ঠিকমতো ভরসা করতে পারি না, আত্মবিশ্বাস শূন্যের কোঠায়। সব সময় হীনম্মন্যতায় ভুগি। মানুষজনের সামনে সহজ হতে পারি না। প্রথম প্রথম হস্তমৈথুনে খুব মজা পেতাম। এখন আর পাই না। মাত্র ২০ সেকেন্ড... তারপরেই সব শেষ। অনেকেই আমাকে বেশ পছন্দ করে। তাদের কাছে আমি একজন চমৎকার মানুষ। তারা শুধু আমার বাইরের রূপটাই চেনে; সৎ, ভদ্র, বিশ্বস্ত। আমার অন্ধকার জগৎটা সম্পর্কে যদি তারা জানত! আমি খুব শুকনো, দুর্বল আর ভুলো মনা। মাঝেমধ্যেই অসুখ-বিসুখে পড়ি। বন্ধুরা আমাকে এগুলো নিয়ে খুব করে "পচিয়ে" দেয়। সামনের দিনগুলো নিয়ে আমি চিন্তিত। বিয়ে নিয়ে সব সময় একটা ভয় কাজ করে। যে আসবে সে কেমন হবে! সে কি আমাকে পছন্দ করবে! আমি কি তাকে সুখী করতে পারব...?

**দুই.** সেদিন সকালে ভীষণ চমকে গিয়েছিলাম। ঘুম থেকে উঠে আয়নার সামনে দাঁড়িয়েছি অনেকটা মনের খেয়ালেই। অবাক হয়ে দেখি একটা ৬০ বছরের বুড়ো আমার দিকে তাকিয়ে আছে। চেহারার এই হাল দেখে মন খুব খারাপ হয়ে গেল। ৩১ চলছে আমার, যৌবনের মধ্যগগনে, কিন্তু আমার চেহারায় বার্ধক্যের ছাপ স্পষ্ট। আমার বড় দুভাই আছে। একজনের বয়স ৩৯ অন্যজনের ৪৫। কিন্তু আজকাল অপরিচিত যে কেউ আমাকে তাদের আংকেল ভেবে বসে! অবশ্য আমার এ অবস্থার জন্য আমি কাউকে দোষারোপ করতে চাই না। দোষী আমি নিজেই। আমি নিজেই কি নিজেকে তিলে তিলে ধ্বংস করার মাতাল নেশায় নামিনি গত ১৭ বছর ধরে? ১৪ বছর বয়স থেকে হস্তমৈথুন করা শুরু করেছিলাম। এখন আমার বয়স ৩১। ১৭ বছর! নিজেকে ধ্বংস করার ১৭ বছর! একদিন সব ছিল আমার; ইঞ্জিনিয়ারিং ডিগ্রি, মোটা বেতনের চাকরি, সুন্দরী স্ত্রী। এখন আমি নিঃস্ব! চোখে খুবই কম দেখি, টাইপিং এ প্রচুর ভুল হয়। স্মৃতিশক্তি একেবারেই কমে গেছে, কিছুই মনে থাকে না; সম্পূর্ণ আনপ্রোডাক্টিভ। গত বছর অফিস থেকে ছাঁটাই করে দিয়েছে। বউটাও ছেড়ে গেছে। ভালো থাকুক সে, এই কামনা করি। আমি আর কতটুকুই-বা সুখী করতে পারতাম তাকে! আমি শেষ হয়ে গেছি। বেঁচে থাকার ইচ্ছে মরে গেছে।

হস্তমৈথুন আসক্তি আপনার কী ক্ষতি করছে আপনি টেরও পাবেন না, কিন্তু যখন বুঝবেন আসক্তির লাগাম টেনে ধরা দরকার, তখন অনেক দেরি হয়ে যাবে। কিছু করার থাকবে না। পায়ে পড়ি আপনাদের, দয়া করে নিজেকে বাঁচান হস্তমৈথুন থেকে। নিজেই নিজেকে শেষ করে ফেলবেন না।[১৮]

---

[১৮] What has Masturbation Done to Your Life? Share Your Story - http://bit.ly/2mB5Qdf

বিজ্ঞানের ওপর এই বুড়ো পৃথিবীর নব্য মানুষদের অগাধ বিশ্বাস, কখনো কখনো সৃষ্টিকর্তার প্রতি বিশ্বাসের চেয়েও বেশি। বিজ্ঞান আর প্রযুক্তির অহংকারে মানুষ আজ স্রষ্টার কোনো কোনো বাণী তুড়ি মেরে উড়িয়ে দেয়ার চেষ্টা করে। আবার এতটা 'উগ্র' না হলেও মনের কোণে প্রচ্ছন্ন একটা অবজ্ঞাবোধ থেকে যায় অনেকেরই। ইসলামে হস্তমৈথুন হারাম[১১] এ কথা বলার পরেও অনেকে মানতে চান না। বিজ্ঞানের থিওরি কপচিয়ে এসব জ্ঞানপাপীরা দেখানোর চেষ্টা করেন হস্তমৈথুন শরীরের জন্য কতটা উপকারী!

এই লেখায় আমরা হস্তমৈথুনকে ফেলব বিজ্ঞানের আতশ কাচের নিচে। দেখব বিজ্ঞানের কী কী বলার আছে হস্তমৈথুন সম্পর্কে।

### হস্তমৈথুন তৈরি করবে নানা ধরনের যৌন জটিলতা

আপনার যৌনজীবনকে বিষিয়ে তোলার জন্য এই এক হস্তমৈথুনই যথেষ্ট। আর যদি তার সাথে যোগ হয় পর্নোগ্রাফি, তাহলে তো সোনায় সোহাগা। পাশাপাশি হাত ধরে চলা এই দুভাই আপনার জীবনকে লন্ডভন্ড করে দেবে, বুকের জমিনে সুখস্বপ্নের যে খেত আপনি বহু যত্নে গড়ে তুলেছিলেন তা নিমিষেই পুড়িয়ে দেবে চৈত্রের খরতাপের মতোই।

অকাল বীর্যপাত বা Premature Ejaculation এর অন্যতম কারণ হস্তমৈথুন। হস্তমৈথুন করার সময় আপনি চেষ্টা করতে থাকেন কত তাড়াতাড়ি চূড়ান্ত মুহূর্তে পৌঁছানো যায়, পাওয়া যায় শীর্ষসুখ। দেরি হলে ভালো লাগে না, অসহ্য বিরক্তি এসে ভর করে। এভাবে কিছুদিন হস্তমৈথুন করার পর আপনার মস্তিষ্ক বুঝে ফেলবে খুব তাড়াতাড়ি আপনি চূড়ান্ত মুহূর্তে পৌঁছাতে চাচ্ছেন। সে তখন এভাবেই নিজেকে প্রোগ্রাম করে নেবে। অল্প সময়েই আপনি শীর্ষসুখ পেয়ে যাবেন। স্ত্রীর সঙ্গে স্বাভাবিক অন্তরঙ্গতার সময়েও আপনার প্রোগ্রামড ব্রেইন অল্প সময়েই আপনাকে চূড়ান্ত মুহূর্তে পৌঁছে দেবে। আপনার স্ত্রী থাকবেন অতৃপ্ত।

---

[১১] http://lostmodesty.blogspot.com/2016/06/blog-post.html, https://islamqa.info/en/329

হস্তমৈথুন আপনাকে যৌনমিলনের জন্য অযোগ্য, অক্ষম বানিয়ে দেবে। মেডিক্যাল সায়েন্সের ভাষায় একে বলা হয় লিঙ্গোত্থানজনিত সমস্যা বা Erectile Dysfunction (ED)। European Federation of Sexology এর প্রেসিডেন্টসহ আরও অনেক বিশেষজ্ঞের গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে পর্ন-আসক্তি এবং হস্তমৈথুনের যুগলবন্দী লিঙ্গোত্থানজনিত সমস্যার অন্যতম কারণ।[২০] লিঙ্গোত্থানজনিত সমস্যার ফলে যৌনমিলনের সময় আপনার লিঙ্গ (Penis) উত্থিত হবে না, যতটুকু কাঠিন্য দরকার ততটুকু থাকবে না, অথবা যত সময় ধরে শক্ত থাকা প্রয়োজন তত সময় ধরে থাকবে না। ফলে আপনি হারাবেন স্বাভাবিক যৌনমিলনের সক্ষমতা।[২১]

হস্তমৈথুনের কারণে আপনি স্বাভাবিক যৌনক্রিয়ার প্রতি আগ্রহ হারাতে থাকবেন। ২০১৫ সালের একটি গবেষণাপত্র অনুযায়ী হস্তমৈথুন এবং পর্ন দেখার ফলে বিবাহিত পুরুষেরা, তাদের স্ত্রীদের সঙ্গে অন্তরঙ্গতার ব্যাপারে আগ্রহ হারিয়ে ফেলে। স্ত্রীর সঙ্গে অন্তরঙ্গতা তাদের কাছে একঘেয়ে লাগে।[২২] হস্তমৈথুনের কারণে Chronic penile lymphedema নামের ঘিনঘিনে একটি রোগে আক্রান্ত হবারও আশঙ্কা থাকে। যার ফলে লিঙ্গ কুৎসিত আকার ধারণ করে।[২৩]

## দাম্পত্যজীবনে অশান্তি

স্বাভাবিক যৌনমিলন যেখানে সুখী দাম্পত্যজীবন উপহার দেয়, ধুলো কাদামাটির এ পৃথিবীর বুকে জান্নাতী সুখের এক পশলা বৃষ্টি নামায় সেখানে, হস্তমৈথুন, অ্যানাল সেক্স, ওরাল সেক্স দাম্পত্যজীবনে মিশিয়ে দেয় জাহান্নামের ফ্লেভার। হতাশা, অতৃপ্তি, অশান্তি, ঝগড়াঝাঁটির অন্যতম প্রভাবক এই বিকৃত যৌনাচারগুলো।[২৪] কর্নেল ইউনিভার্সিটির ইউরোলজি এবং

---

[২০] Male masturbation habits and sexual dysfunctions - http://bit.ly/2BTw1os, Unusual masturbatory practice as an etiological factor in the diagnosis and treatment of sexual dysfunction in young men (2014) - http://bit.ly/2CS2Yi1, How difficult is it to treat delayed ejaculation within a short-term psychosexual model? A case study comparison- http://bit.ly/2BL69bX

[২১] Ibid

[২২] Masturbation and Pornography Use Among Coupled Heterosexual Men With Decreased Sexual Desire: How Many Roles of Masturbation? - http://bit.ly/2BtRapW

[২৩] Masturbation: Scientific Evidence and Islam's View by Sayed Shahabuddin Hoseini, Springer Science+Business Media New York 2013; page-2

[২৪] Satisfaction (sexual, life, relationship, and mental health) is associated directly with penile-vaginal intercourse, but inversely with other sexual behavior frequencies- http://bit.ly/2BsxlPU, Satisfaction (sexual, life, relationship, and mental health) is associated directly with penile-vaAnxious and avoidant attachment, vibrator use, anal sex,

রিপ্রোডাক্টিভ মেডিসিনের ক্লিনিকাল প্রফেসর ড. হ্যারি ফিশ হস্তমৈথুনের ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে বলেন, "ঘন ঘন হস্তমৈথুনের কারণে একজন মানুষ লিঙ্গোত্থানজনিত (erection) সমস্যায় ভুগতে শুরু করবে। হস্তমৈথুনের সাথে সাথে পর্নোগ্রাফি দেখতে থাকলে একসময় যৌনমিলনের ক্ষমতাই সে হারিয়ে ফেলবে।"[২৫]

## হস্তমৈথুনের ফলে টেস্টোস্টোরোনের (Testosterone) পরিমাণ কমে যেতে পারে

প্রথমে আমাদের জানতে হবে যে টেস্টোস্টেরোন আসলে কী?[২৬] এর প্রয়োজনীয়তাই বা কী? টেস্টোস্টেরোন পুরুষের জন্য খুবই প্রয়োজনীয় একটি হরমোন। সহজ ভাষায় এটা হলো ওই হরমোন যা পুরুষকে পুরুষ বানায়।

মানবদেহে টেস্টোস্টেরনের ভূমিকাগুলো কী কী? দেখা যাক :

১) এনার্জি

২) স্মৃতিশক্তি

৩) মনোযোগ

৪) আত্মমর্যাদাবোধ

৫) আত্মনিয়ন্ত্রণ

৬) সুগঠিত পেশি

৭) দৈহিক শক্তি

৮) কাজ করার সক্ষমতা

৯) গলার স্বরের গম্ভীরতা

১০) মানসিক প্রশান্তি

---

and impaired vaginal orgasm.ginal intercourse, but inversely with other sexual behavior frequencies-

http://bit.ly/2CRolQi, Women's relationship quality is associated with specifically penile-vaginal intercourse orgasm and frequency - http://bit.ly/2BW4QsY

২৫ Porn-Induced Erectile Dysfunction - http://bit.ly/2DjTM6V

২৬ http://bit.ly/2BsGBmR

১১) পুরুষালি আচরণ

১২) প্রভাবশালী আচরণ

১৩) লোহিত রক্তকণিকা উৎপাদন

১৪) হাড়ের স্বাভাবিক গঠন

১৫) যৌনক্রিয়ার জন্য পর্যাপ্ত আমিষ সরবরাহ করা

১৬) দীর্ঘস্থায়ী যৌনক্রিয়াতে সক্ষম করা

১৭) স্বাস্থ্যকর মেটাবলিযম উৎপাদন

১৮) লিভারের কার্যাবলি

১৯) সুগঠিত প্রস্টেট গ্রন্থি গঠন।[২৭]

**শরীরে যদি টেস্টোস্টেরনের পরিমাণ কমে যায়, তাহলে কী হতে পারে?**

১) ক্লান্তিভাব

২) বিষণ্ণতা

৩) দুর্বল স্মৃতিশক্তি

৪) মনোযোগ কমে যাওয়া

৫) অতিরিক্ত অস্থিরতা

৬) কম শারীরিক সক্ষমতা

৭) আত্মনিয়ন্ত্রণ কমে যাওয়া

---

[২৭] 7 Crazy Things Testosterone Does In Your Body - https://goo.gl/Im1Ys9, Guyton & Hall Textbook Of Medical Physiology, 13th Edition, page 1030-1031 The Benefits of Optimal Testosterone-https://goo.gl/inlO1g, How Testosterone Benefits Your Body - https://goo.gl/nQfFFo

৮) পুরুষালি আচরণ কমে যাওয়া

৯) আচরণে মিনমিনে ভাব আসা

১০) স্বাভাবিক যৌনক্রিয়াতে আগ্রহ না থাকা

১১) দ্রুত বীর্যপাত

১২) দৃষ্টিশক্তি কমে যাওয়া

১৩) মেরুদণ্ডে ব্যথা

১৪) পেশি সুগঠিত না হওয়া

১৫) শরীরে চর্বি হয়ে যাওয়া

১৬) হাড় ক্ষয়ে যাওয়া

১৭) চুল পড়ে যাওয়া।[১৮]

হস্তমৈথুন করে করে আপনি শরীরের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এই টেস্টোস্টোরোন শেষ করে ফেলছেন। আফসোস! বড়ই আফসোস! এখন তর্কের মেজাজে থাকলে আপনি বলতে পারেন যে, "হস্তমৈথুন করলে যদি টেস্টোস্টোরোন কমে যায়, তাহলে তো স্বাভাবিক যৌনক্রিয়ার কারণেও তা কমে যাবে? তাহলে কী মানুষ স্বাভাবিক যৌনক্রিয়াও বাদ দিয়ে থাকবে?" আসলে হস্তমৈথুন আর স্বাভাবিক যৌনক্রিয়ার মাঝে আকাশ-পাতাল পার্থক্য। এটা শুধু মুখের কথা না, বৈজ্ঞানিকভাবেই প্রমাণিত।

হস্তমৈথুন আর স্বাভাবিক যৌনক্রিয়ার সময় আমাদের মস্তিষ্ক সম্পূর্ণ ভিন্ন প্রতিক্রিয়া দেখায়। স্বাভাবিক যৌনক্রিয়ার কারণে শরীরে টেস্টোস্টোরোন তো কমেই না, বরং উল্টোটা হয়। শরীরে টেস্টোস্টোরোনের পরিমাণ বাড়ার অন্যতম কারণ হচ্ছে স্বাভাবিক যৌনক্রিয়া। ১৯৯২ সালে ৪ জোড়া দম্পতির ওপর একটি পরীক্ষা করা হয়েছিল।

---

[১৮] **9 Signs of Low Testosterone** - https://goo.gl/qQ76S9, **Testosterone therapy: Potential benefits and risks as you age** - https://goo.gl/tV2T8N, **Low Testosterone in Men** - https://goo.gl/wJvCsl

তাদের দাম্পত্যকালীন স্বাভাবিক যৌনক্রিয়ার দিন এবং তাদের মাঝে যেদিন কোনো যৌনক্রিয়া হয়নি, এ দু-ধরনের দিনে তাদের টেস্টোস্টোরোনের পরিমাণ কী অবস্থায় থাকে সেটা দেখার জন্য। দেখা গেল, যে রাতে তারা স্বাভাবিক যৌনক্রিয়া করেছেন, তার পরদিন তাদের শরীরে টেস্টোস্টোরোনের পরিমাণ বেড়েছে। অন্যদিকে যে রাতে তাদের মধ্যে কোনো যৌনক্রিয়া হয়নি, তার পরের দিন তাদের শরীরে টেস্টোস্টোরোনের পরিমাণ বাড়েনি।[২৯]

২০০৩ সালে, হস্তমৈথুন বন্ধ রাখলে শরীরে টেস্টোস্টেরনের পরিমাণের ওপর কী প্রভাব পড়ে তা নিয়ে একটি পরীক্ষা চালানো হয়। ফলাফলে দেখা যায়, হস্তমৈথুন থেকে বিরত থাকার প্রথম ১ থেকে ৫ দিন পর্যন্ত টেস্টোস্টেরনের পরিমাণ স্বাভাবিকভাবে বাড়তে থাকে। ৬ষ্ঠ আর ৭ম দিনে এই বৃদ্ধির হার হয়ে যায় ১৪৭%! এ ৭ দিন পরে, টেস্টোস্টোরোনের পরিমাণ স্বাভাবিক পর্যায়ে পৌঁছে যায়।[৩০]

## প্রস্টেট (মূত্রথলির) ক্যান্সারের ঝুঁকি

প্রস্টেট ক্যান্সার বা প্রস্টেটগ্রন্থিতে নানা রকম সমস্যা হয়েছে এমন রোগীর সংখ্যা দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। এ জন্য দায়ী মূলত হস্তমৈথুন। অথচ আমরা আবার অনেকেই উল্টো ভ্রান্ত ধারণা নিয়ে আছি যে, হস্তমৈথুনই প্রস্টেট ক্যান্সার রোধ করে। আচ্ছা এ ব্যাপারে তর্কবিতর্ক বাদ দিয়ে দেখা যাক, গবেষণার ফলাফল কী। পলিক্সেনি দিমিত্রোপুলু (পিএইচডি), রোসালিন্ড ঈলস (পিএইচডি, এফআরসিপি) এবং কেনেথ আর মিওয়ার (পিএইচডি) ৮৪০ জন মানুষের ওপর গবেষণা করেন। তারা এ ৮৪০ জনের যাবতীয় যৌনতথ্য সংগ্রহ করেন। এদের মধ্যে অর্ধেক ৬০ বছর বয়স হবার আগেই প্রস্টেট ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়েছে, বাকি অর্ধেক হয়নি।তাদের এই গবেষণার ফলাফল ছিল বিস্ময়কর। "স্বাভাবিক যৌনক্রিয়া প্রস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকিকে প্রভাবিত করে না, কিন্তু হস্তমৈথুন করে। ২০ থেকে ৩০ বছর বয়সের মাঝে হস্তমৈথুন প্রস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকিকে বাড়িয়ে দেয়। যারা মাসে একবারেরও কম হস্তমৈথুন করে তাদের তুলনায়, এ বয়সে যারা সপ্তাহে ২-৭ বার হস্তমৈথুন করে তাদের ৬০ বছর বয়সে প্রস্টেট ক্যান্সারে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি ৭৯% বেশি। আবার এই ২০-৩০ বয়সের

---

[২৯] Sex and Testosterone - http://www.peaktestosterone.com/Sex.aspx

[৩০] A research on the relationship between ejaculation and serum testosterone level in men - http://bit.ly/2AigBa4

মাঝে যারা হস্তমৈথুন থেকে দূরে থাকে, তাদের প্রস্টেট ক্যান্সারে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি ৭০% কম।"[৩১] হস্তমৈথুন নারীদের স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকিও বাড়িয়ে দেয়।[৩২]

## হস্তমৈথুন আপনার পেশিগুলোকে দুর্বল করে ফেলবে

টেস্টোস্টেরোন হরমোন সুগঠিত মাংসপেশির জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আর সেই হরমোন যদি আপনি হস্তমৈথুন করে ক্রমশ শেষ করে ফেলেন, তাহলে আপনার শরীর কীভাবে সুগঠিত থাকবে? একজন পুরুষের শরীর হবে সুগঠিত, স্টিলের মতো পেটানো, কঠিন; মেয়েদের মতো লতানো নরম, নমনীয় না।[৩৩]

## হস্তমৈথুন আপনাকে করে তুলবে চরম অমনোযোগী

২০০১ সালের একটি গবেষণায় দেখা গেছে, হস্তমৈথুন করার ৩০ মিনিটের মধ্যে হস্তমৈথুনকারীর শরীরে Noradrenaline এর পরিমাণ অনেক কমে যায়। শরীরে Noradrenaline কমে যাবার ফলাফল কী? Noradrenaline[৩৪] হলো এমন একটি হরমোন, যা কোনো কিছুর প্রতি অখণ্ড মনোযোগ ধরে রাখতে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। আর সেই গুরুত্বপূর্ণ হরমোন আপনি হস্তমৈথুন করে কমিয়ে ফেলছেন! তাহলে মনোযোগ থাকবে কীভাবে!

চিন্তা করে দেখুন, হস্তমৈথুন করার দিনটাতে আপনি ক্লাসে, পড়ার টেবিলে বা অন্যকোনো কাজে কি মনোযোগ দিতে পারেন, না সব সময় মাথার মধ্যে লাগামছাড়া চিন্তাভাবনা ঘোরাফেরা করে?[৩৫]

---

[৩১] Dimitropoulou, P., Lophatananon, A., Easton, D., Pocock, R., Dearnaley, D. P., Guy, M., Edwards, S., O'Brien, L., Hall, A., Wilkinson, R., The UK Genetic Prostate Cancer Study Collaborators, British Association of Urological Surgeons Section of Oncology, Eeles, R. and Muir, K. R. (2009), **Sexual activity and prostate cancer risk in men diagnosed at a younger age.The etiopathogenesis of prostatic cancer with special reference to environmental factors** - https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3066144

[৩২] Le MG, Bachelot A, Hill C. **Characteristics of reproductive life and risk of breast cancer in a case-control study of young nulliparous women.** Journal of Clinical Epidemiology 1989; 42:1227–33

[৩৩] **6 Ways Masturbation Can Kill Your Gains** - http://bit.ly/2DnD1ba, **9 Signs of Low Testosterone** - https://goo.gl/3aV9uZ

[৩৪] https://en.wikipedia.org/wiki/Norepinephrine

[৩৫] **33 Reasons To Limit Or Stop Masturbation Addiction, Masturbating, Jacking Off, And Fapping** - http://bit.ly/2BTKY9Z

## হস্তমৈথুন ডোপামিনের (Dopamine) কার্যকারিতা নষ্ট করে দেয়

ডোপামিন (Dopamine) আমাদের জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ সেটা "মাদকের রাজ্যে" শিরোনামের লেখায় আলোচনা করা হয়েছে। পর্ন ও হস্তমৈথুন ডোপামিনের ভারসাম্য নষ্ট করে দেয়। Receptor Nerve গুলোর কার্যক্ষমতা হ্রাস করে দেয়, এমনকি একপর্যায়ে Receptor Nerve গুলো ধ্বংসও হয়ে যায়। ডোপামিনের ভারসাম্যহীনতা তৈরি করে আরও অনেক নতুন সমস্যা।

### i) বিষণ্ণতা

মানুষের আনন্দের অনুভূতি আসে মূলত ডোপামিন থেকেই। আর কেউ যখন তার ডোপামিন খরচ করে এই হস্তমৈথুন থেকে পাওয়া সস্তা আনন্দের পেছনে, তখন আর তার হস্তমৈথুন ছাড়া অন্য কিছু ভালো লাগে না। বিষণ্ণতায় ভুগতে শুরু করে। হতাশা, উৎকণ্ঠা, কর্মক্ষেত্রের মেন্টাল স্ট্রেস থেকে পালিয়ে বাঁচার জন্য অনেকেই হস্তমৈথুন করে। কিন্তু কিছুক্ষণ পরে হতাশা, উৎকণ্ঠা, মেন্টাল স্ট্রেস আবারও ফিরে আসে শতগুণ শক্তিশালী হয়ে।[১১]

### ii) আপনি হয়ে যাবেন অসামাজিক

হস্তমৈথুন করে করে ডোপামিনের ভারসাম্য নষ্ট করে ফেললে মন চাইবে সব সময় অন্ধকার ঘরের কোণায় বসে পর্ন দেখে হস্তমৈথুন করতে। বন্ধুদের সাথে দেখা করা, আড্ডা দেয়া, দলবেঁধে ঘুরতে যাওয়া, এগুলো অবধারিতভাবেই বিরক্তিকর লাগবে। পর্ন দেখা বা হস্তমৈথুন করার উত্তেজনার কাছে মামার বাসায় বেড়াতে যাওয়ার উত্তেজনা নিছকই দুধভাত।

### iii) জীবনের ছোট ছোট ব্যাপারগুলো থেকে আপনি কম আনন্দ পাবেন

হস্তমৈথুন করে যদি আপনি ডোপামিন নিঃসরণকারী স্নায়ুগুলোকে দুর্বল বা একেবারে ধ্বংসই করে ফেলেন আর আপনার মস্তিষ্ক যদি ডোপামিনের স্বাভাবিক মাত্রা নির্ধারণ করতে না পারে, তাহলে নিত্যদিনের সেই সব ছোট ছোট বিষয় আপনাকে আনন্দ দেবে না যেগুলো থেকে একজন সুস্থ স্বাভাবিক মানুষ আনন্দ পেয়ে থাকে। যেমন ধরুন, ছোট বাচ্চাদের সঙ্গে

---

[১১] **Compulsive Masturbation: The Secret Sexual Disorder**- http://bit.ly/2oVPOcq; Husted J, Edwards A. **Personality correlates of male sexual arousal and behavior. Archives of Sexual Behavior** 1976; 5:149–5; Frohlich P, Meston C. **Sexual functioning and self-reported depressive symptoms among college women.** Journal of sex research 2002; 39:321–5; Cyranowski JM, Bromberger J, Youk A, Matthews K, Kravitz HM, Powell LH. **Lifetime depression history and sexual function in women at midlife.** Archives of Sexual Behavior 2004; 33:539–48

সময় কাটানো, ক্রিকেট খেলা, বৃষ্টিতে ভেজা, চাঁদনি পসর রাতে জ্যোৎস্না স্নান করা... এ কাজগুলো আপনার কাছে মনে হবে একেবারেই বিরক্তিকর, অপ্রয়োজনীয় আদিখ্যেতা।

### iv) আপনি হয়ে পড়বেন উদ্যমহীন, কুঁড়ে

তরতাজা অনুভূতি নিয়ে দিন শুরু করলেন, নতুন সূর্য আর সকালের এক কাপ চা অফুরন্ত প্রাণশক্তি নিয়ে কর্মক্ষেত্রে ঝাঁপিয়ে পড়ার রসদ দিলো আপনাকে। যেকোনো কারণেই হোক হস্তমৈথুন করে ফেললেন, তারপর আপনার আর কিচ্ছু করার ইচ্ছে হবে না। ঝিমিয়ে, ঘুমিয়ে দিন পার করে দিতে ইচ্ছে করবে।

কেন এমনটা হয়?

আমরা হয়তো অনেকেই অ্যাড্রেনালিন (Adrenaline) হরমোনের নাম শুনেছি। অ্যাড্রেনাল গ্রন্থিগুলো থেকে এর উৎপত্তি। মূলত যখন খুব বেশি ধকল যায় তখন এ হরমোন নিঃসৃত হয়। এর ফলে ব্লাড সার্কুলেশন বৃদ্ধি পায়। আর ডোপামিন নিঃসরণের ফলেই অ্যাড্রেনালিনের নিঃসরণ শুরু হয়। অতিরিক্ত ডোপামিন বের হলে অতিরিক্ত অ্যাড্রেনালিনও বের হতে শুরু করে। এর মধ্যে আবার ডোপামিন সংশ্লেষিত হয়ে তৈরি হয় নরঅ্যাড্রেনালিন (Noradrenaline) যা আমাদের রক্তে হরমোন হিসেবে থাকে। এদের বাহিনীতে যোগ দেয় আরেক স্ট্রেস হরমোন কর্টিসোল (Cortisol)। এই তিনে মিলে আমাদের হার্ট রেট বাড়াতে থাকে, শক্তি সঞ্চয়কারী কোষগুলো থেকে গ্লুকোয বের করে আনে এবং স্কেলেটাল পেশিগুলোতে রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি করে। আর এসবই আমাদের শরীরে মারাত্মক ধকল সৃষ্টি করে। ফলে আমরা অনেক সময় উদ্যমহীন, ক্লান্ত বা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়ি। হস্তমৈথুনের কারণে ঠিক এ ঘটনাগুলোই ঘটে। নতুন কিছু করার আগ্রহ থাকে না। মন চায় ঘুমিয়ে বাকি সময়টুকু কাটিয়ে দিতে। টেবিলে ফাইলের স্তূপ হয়, ক্লাসের পড়া জমতেই থাকে, কিন্তু কিছুই করতে ইচ্ছে করে না।[৩৭]

### হস্তমৈথুন আপনার আত্মবিশ্বাস নষ্ট করে দেয়

হস্তমৈথুনের ঠিক পরের অবস্থাটার কথা চিন্তা করুন। আপনি হস্তমৈথুন করে ঠান্ডা হয়ে শুয়ে পড়লেন বিছানায়। বদ্ধ ঘরের স্যাঁতস্যাঁতে বাতাসে দলবেঁধে ভেসে বেড়াতে লাগল জীবনের সেই সব প্রশ্নগুলো, যার উত্তর আপনি এখনো পাননি। একে একে আসতে শুরু করল জীবনের হিসেব না-মেলা সব ঘটনাগুলো। মন খারাপ হওয়া শুরু হলো আপনার। "ধুর! শালা! আমার

---

[৩৭] 33 Reasons To Limit Or Stop Masturbation Addiction, Masturbating, Jacking Off, And Fapping - http://bit.ly/2BTKY9Z

জীবনটা তো পুরোপুরিই নষ্ট হয়ে গেল, আমি একটা ফেলটুস, আমি একটা গান্ডু, আমি কিছু করতে পারি না, আমার দ্বারা কিসসু হবে না।"

বড় হতে হলে, সফল হতে হলে, আত্মবিশ্বাস খুবই গুরুত্বপূর্ণ এক ফ্যাক্টর। হস্তমৈথুন আপনার নিজের ওপর বিশ্বাসটাকে একেবারেই গুঁড়িয়ে দেয়। এক-দুমাস হস্তমৈথুন থেকে দূরে থাকুন। দেখবেন আপনার ভেতরটা আত্মবিশ্বাসে টইটম্বুর হয়ে আছে। এ ছাড়া হস্তমৈথুন রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রেও সমস্যার সৃষ্টি করে।[৩৮]

এত এত ক্ষতিকর দিক থাকার পরও কেন হস্তমৈথুনকে উপকারী হিসেবে উপস্থাপন করা হয়? কেন অনেক বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকেরাও এটাকে ক্ষতিকর মনে করেন না? উত্তর পেতে হলে অপেক্ষা করতে হবে আরও কিছুটা সময়।

[৩৮] Brody S. Blood pressure reactivity to stress is better for people who recently had penile-vaginal intercourse than for people who had other or no sexual activity. Biological psychology 2006; 71:214-22.

সৃষ্টির একবারের শুরুর সেই সময়টা। আদমকে (ﷺ) সৃষ্টি করা হয়েছে। তিনি জান্নাতে থাকেন। একা একা কিছুটা বিষণ্ণ মনে ঘুরে বেড়ান। আই রিপিট জান্নাতে মন খারাপ করে ঘুরে বেড়ান। অবশেষে আল্লাহ্ (ﷻ), আদমের (ﷺ) সঙ্গিনী হিসেবে হাওয়াকে (ﷺ) সৃষ্টি করলেন। আদমের (ﷺ) বিষণ্ণতা কেটে গেল।

স্বামী-স্ত্রী এবং তাদের মধ্যেকার অন্তরঙ্গতা আল্লাহ্র (ﷻ) এক বিশাল নিয়ামত। তারা একজন অপরের চোখ শীতলকারী, প্রশান্তি দানকারী। হাজার বছর ধরেই স্বামী-স্ত্রীর এই অসম্ভব সুন্দর সম্পর্ক, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ, ত্যাগ স্বীকারের অগণিত কাহিনি লিপিবদ্ধ হয়েছে, মহাকাব্য রচিত হয়েছে, রচিত হয়েছে অসংখ্য অশ্রু ঝরানো উপাখ্যান। কিন্তু আমাদের এই তথাকথিত "আধুনিক মহান সভ্যতায়" বদলে গেছে স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক। স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কটা ঠুনকো হয়ে গেছে। ভালোবাসায় মিশে গেছে ফরমালিন। কমে গেছে একে অপরের প্রতি দায়বদ্ধতা, বিশ্বস্ততা।

আমাদের দাদা-দাদি, নানা-নানিদের জেনারেশান; অত দূরে যেতে হবে না, আমাদের বাবা-মার জেনারেশানের স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কের মধ্যে যে পরিমাণ সততা ছিল, আবেগ ছিল তা আমাদের জেনারেশানের মধ্যে খুঁজে পাওয়া কঠিন। বছরের পর বছর ধরে তারা একসঙ্গে একই ছাদের নিচে থেকেছেন, জীবনের সব দুঃখ-কষ্ট সহ্য করেছেন, একসঙ্গে সব প্রতিকূলতার বিরুদ্ধে যুদ্ধ করেছেন, হাতে হাত রেখে দাঁড়িয়েছেন জীবনের পক্ষে। আমাদের জেনারেশানের দাম্পত্য জীবন অনেকটা পিকনিকের মতো। একে অন্যাকে দেখে দুজনকেই দুজনের অনেক "কুউউল" মনে হলো, তারপর দুজনে বিয়ে করে কিছুদিন "এনজয়" করল। তারপর একরাতে মশারি খাটানো নিয়ে দুজনের হালকা কথা কাটাকাটি শুরু। তারপর ঝগড়া। তারপর রাতদুপুরে দুই পক্ষের অভিভাবক ডেকে ডিভোর্স। খালাস।

আবার কিছুদিন পর অন্য একজনকে দেখে অনেক "কুউউল" মনে হলো। তারপর আবার বিয়ে। কিছুদিন এনজয়। ফেসবুকের টাইমলাইন ভর্তি বেডরুম সেলফি, তারপর একদিন সামান্য কারণে হুট করে ডিভোর্স। এ দুষ্ট চক্র চলতেই থাকে।

কিন্তু কেন? কেন হাজার হাজার বছর ধরে চলে আসা স্বামী-স্ত্রীর মধুর সম্পর্কের আজ এই বেহাল দশা? কেন এক নিদারুণ দুঃসময়ে টালমাটাল পৃথিবীর সবচেয়ে শক্তিশালী বন্ধনগুলোর একটি? অনেকগুলো ফ্যাক্টর আছে এর পেছনে। পুঁজিবাদী চিন্তাভাবনা, সৃষ্টিকর্তাকে ভুলে নিজের প্রবৃত্তির দাসত্ব করা, সেকুল্যারিযমের প্রসার, মিডিয়ার মগজধোলাই, নারীবাদের উত্থান...

এর মধ্যে একটি গুরুত্বপূর্ণ ফ্যাক্টর হলো পর্নোগ্রাফি, আইটেম সং, নারীকে শুধু দেহসর্বস্ব ভোগের বস্তু বা "সেক্স অবজেক্ট" হিসেবে দেখানোর ট্রেন্ড, সর্বোপরি মিডিয়ার সব দিকে ব্যাপক যৌনায়ন। এ গুরুতর কিন্তু অনালোচিত বিষয়টিকে কেন্দ্র করেই এগোবে আমাদের এ লেখাটি।

আমাদের প্রজন্ম লাগামছাড়া অশ্লীলতা আর বেহায়াপনায় গা ভাসিয়েছে, অস্বীকার করার কোনো উপায় নেই। এক-দুই ঘণ্টা ইন্টারনেটে কাটিয়েই তারা বিভিন্ন অ্যাঙ্গেল থেকে যত "যখন কিছুই লুকানোর থাকে না" টাইপ মেয়েদের ছবি দেখে ফেলে, তা আমাদের বাপ-দাদারা সারা জীবনে দেখেছে কি না সন্দেহ। হাই স্পিড ইন্টারনেট, অ্যান্ড্রয়েড ফোনের কল্যাণে পর্ন ভিডিও আজ আলু-পটলের মতোই সহজলভ্য। আর আমাদের ছেলে-মেয়েরা তা গিলছেও গোগ্রাসে। প্রতি সেকেন্ডে গড়ে ২৮,২৫৮ জন মানুষ পর্ন দেখছে।[৩৯]

*University of Montreal* এর গবেষকরা, জীবনে একবারও পর্ন দেখেনি এমন একজনকেও খুঁজে পাননি।[৪০] নিরাপত্তা প্রযুক্তি বিষয়ক কোম্পানি *Bitdefender* এর গবেষণায় দেখা যাচ্ছে, পর্ন সাইটে যাতায়াত করে এমন প্রতি ১০ জনের মধ্যে ১ জনের বয়স দশ বছরের নিচে। আর এ দুখের বাচ্চাগুলো রেইপ পর্ন (ধর্ষণের চিত্রায়ণ) টাইপের জঘন্য জঘন্য সব ক্যাটাগরির পর্ন দেখে।[৪১] পর্ন ভিডিও দেখে, চটি গল্প পড়ে বেড়ে ওঠা এসব ছেলে-মেয়েরা যৌনতা সম্পর্কে অতিরঞ্জিত, অবাস্তব ধারণা নিয়ে বড় হয়। ওদের যৌন শিক্ষার মাধ্যমও এই পর্নোগ্রাফি।

*National Union of Students (NUS)* এর জরিপ থেকে দেখা যাচ্ছে, স্কুল-কলেজ-ইউনিভার্সিটির ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে শতকরা ৬০ জন যৌনতা সম্পর্কে জানার জন্য পর্ন ভিডিও দেখছে।[৪২]

---

[৩৯] Internet Pornography Statistics - https://goo.gl/NxUWuY

[৪০] Researchers Failed To Find Men For Their Study Who Had Never Seen Porn- https://goo.gl/Z6TwP

[৪১] One In 10 Visitors To Graphic Porn Sites Are Under 10 Years Old - http://bit.ly/2fdBY1a

[৪২] Porn: Why The Internet Should Not Be Your Classroom - https://goo.gl/HdfMq6

অস্ট্রেলিয়ান গবেষক মারি ক্র্যাব এবং ডেইভিড করলেট-এর ভাষ্যে,

"আমাদের সংস্কৃতিটাই এমন হয়ে গিয়েছে যে কিশোর, তরুণরা কীভাবে যৌনতাকে উপলব্ধি করবে এবং যৌনতার মুখোমুখি দাঁড়াবে সেটা শেখাচ্ছে পর্ন। যৌন শিক্ষার প্রভাবশালী মাধ্যম হয়ে গেছে পর্ন।"[৪৩]

মানুষ কোনো কিছু বার বার দেখতে থাকলে এবং সেটা তার ভালো লাগলে একসময় না-একসময় সে সেটা নিজে করে দেখতে চায়। কাজেই বিয়ের পর শুরু হচ্ছে ঝামেলা।[৪৪] পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত হওয়ার কারণে বিয়ের আগেই স্বামীর মনে নারীদেহের বিভিন্ন অঙ্গের আকার-আকৃতি সম্পর্কে অতিরঞ্জিত এবং অবাস্তব ধারণা থাকে।[৪৫]

তার অবচেতন মন ধরে নেয় সব নারীর দেহই পর্ন ভিডিওর অভিনেত্রীদের মতো আর বাস্তবের নারীও বিছানায় পর্ন অভিনেত্রীদের মতোই বেপরোয়া। কিন্তু সে যখন আসল সত্যটা আবিষ্কার করে, তখন হতাশ হয়ে যায় এবং দাম্পত্য জীবনে শুরু হয় অশান্তি।

মুদ্রার ওপর পিঠটাও দেখে নেয়া যাক। পর্ন ভিডিওতে আসক্ত নারীরাও ছেলেদের দেহ সম্পর্কে অতিরঞ্জিত ধারণা করে বসে থাকে। বিয়ের পর যখন আবিষ্কার করে তার স্বামীর দেহ পর্ন ভিডিওতে দেখানো পুরুষদের মতো না, স্বামী পর্ন ভিডিওতে দেখানো পুরুষটার মতো কাজ করতে পারছে না বা অত সময় ধরে পারছে না—তখন সে তার স্বামীকে নিয়ে অসন্তুষ্টিতে ভোগা শুরু করে। শুরু হয় দাম্পত্য কলহ। পরকীয়ার সূত্রপাত হয়। পরকীয়ার পালে জোর হাওয়া লাগাতে ইন্ডিয়ান বস্তাপচা সিরিয়াল তো আছেই। দুজনের কেউই ভেবে দেখছে না, পর্ন ভিডিওতে যেগুলো দেখানো হচ্ছে সেগুলো কতটা বানোয়াট, কতটা এডিটিং করা। পর্ন-অভিনেত্রীদের "ফিগার" বলুন আর পর্ন-অভিনেতার বিভিন্ন অঙ্গ বলুন, সবকিছুই এডিটিংয়ের মাধ্যমে স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত বড় আকারে পর্ন ভিডিওতে উপস্থাপনা করা হয় অথবা অনেক ঘাম ঝরিয়ে, বিশেষ ব্যায়াম করে, সার্জারির মাধ্যমে এগুলো বড় করা হয়।

---

[৪৩] Pornography is replacing sex education - https://goo.gl/PGF6zX

[৪৪] Cicely Alice Marston and Ruth Lewis. "**Anal Heterosex Among Young People and Implications for Health Promotion: A Qualitative Study in the UK.**" BMJ Open 4, no. 8 (2014).

[৪৫] Emily Leickly, Kimberly Nelson, and Jane Simoni, "**Sexually Explicit Online Media, Body Satisfaction, and Partner Expectations Among Men who have Sex with Men: A Qualitative Study,**" Sexuality Research & Social Policy (2016). doi:10.1007/s13178-016-0248-7

সাধারণ নারী-পুরুষের দেহ তাদের মতো হবে না এটাই স্বাভাবিক। কিন্তু পর্ন দেখার কারণে দর্শক এটাকেই স্বাভাবিক মনে করছে। ভাবছে তার স্বামী/স্ত্রীর বিশেষ অঙ্গগুলোকে ছোট কিংবা অনাকর্ষণীয়। আর ত্রিশ-চল্লিশ মিনিটের একটি পর্ন ভিডিও হয়তো এক সপ্তাহ ধরে শুটিং করা হচ্ছে, অভিনেতারা যৌনশক্তি-বর্ধক নানা ধরনের ড্রাগস নিয়ে তাতে পারফর্ম করছে, অথচ ভোক্তারা নীল স্ক্রিনের সামনে পর্ন ভিডিও দেখে ভেবে নিচ্ছেন, তারা বোধহয় এক নাগাড়েই চল্লিশ-পঞ্চাশ মিনিট "প্রেম" করতে পারে। পর্ন-আসক্ত স্ত্রী ভাবছে, "পর্ন ভিডিওর অভিনেতা এতক্ষণ পারলে আমার স্বামী কেন পারছে না? তার নিশ্চয় সমস্যা আছে?" পর্ন-আসক্ত স্বামী ভাবছে, "আরে সে এতক্ষণ পারলে আমি কেন পারি না? নিশ্চয় আমার কোনো সমস্যা আছে!" এইভাবে পর্ন-আসক্ত স্বামী তার আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলছে আর স্ত্রীরাও অসন্তুষ্টিতে ভুগছে। স্বামী-স্ত্রীর ভালোবাসায় ভাটা পড়ছে।

বিশেষজ্ঞদের (যৌনবিশেষজ্ঞ, চিকিৎসক, মনোবিদ, মনোবিজ্ঞানী, অধ্যাপক) শতাধিক গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে পর্ন, মারাত্মক রকমের যৌনসমস্যা সৃষ্টি করে।[৮৬] লিঙ্গোত্থানজনিত সমস্যা (erectile disfunction) থেকে শুরু করে, অকাল বীর্যপাত, যৌনতার প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলা, অতৃপ্ত থাকা, স্বামী স্ত্রীর মধ্যেকার ভালোবাসা কমে যাওয়া, যৌনতায় আগ্রাসন প্রদর্শন... লম্বা লিস্ট। বর্তমান সময়ে বিশ্বজুড়ে যুবকদের যৌনসমস্যা যতটা বৃদ্ধি পেয়েছে পৃথিবীর ইতিহাসে এর আগে কখনো এ রকম হয়নি। ৭ জন নেভি চিকিৎসকসহ আরও অনেক বিশেষজ্ঞদের সমন্বয়ে লিখিত একটি গবেষণাপত্রে দেখা যাচ্ছে, ১৪ থেকে ৩৫ শতাংশ পুরুষ লিঙ্গোত্থানজনিত সমস্যায় আক্রান্ত। যৌনতায় আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছেন এমন পুরুষের সংখ্যা প্রতি এক শ জনে ১৬ থেকে ৩৭ জন। এই পুরুষদের কারও কারও বয়স ৪০ বা তার চেয়ে কম। কেউ কেউ ২৫ বছর বয়সী টগবগে যুবক, কেউ কেউ সদ্য কৈশোরে পা দেয়া টিনেইজার![৮৭, ৮৮]

ফ্রি অনলাইন পর্নোগ্রাফি যুগের আগে করা বিভিন্ন গবেষণা থেকে দেখা গেছে ৪০ বছর বা তার চেয়ে কমবয়সী পুরুষদের মাত্র ২-৫ শতাংশ লিঙ্গোত্থানজনিত সমস্যায় আক্রান্ত। ৩৫ বছর বা তার চেয়ে কমবয়সী কেউ এ সমস্যায় আক্রান্ত, এমনটা শোনাই যেত না। তার মানে গত কয়েক বছরে তরুণ, যুবকদের মধ্যে লিঙ্গোত্থানজনিত সমস্যা বেড়েছে প্রায় ১০০০%! এর জন্য কে দায়ী?

---

[৮৬] Studies linking porn use or porn/sex addiction to sexual dysfunctions, lower arousal, and lower sexual & relationship satisfaction - https://goo.gl/tGJ4Nd

[৮৭] Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports - https://goo.gl/9FbhBs

[৮৮] Research confirms sharp rise in youthful sexual dysfunctions - https://goo.gl/ANeYcd

১) ২৪ টি গবেষণায় দেখা যাচ্ছে পর্ন-আসক্তি নানা রকম যৌন জটিলতা সৃষ্টি করে। পর্ন-আসক্তদের বাস্তব জীবনে যৌনতার মুখোমুখি দাঁড় করিয়ে দিলে তাদের উত্তেজিত হতে বা সার্থক যৌনমিলনের জন্য তৈরি হতে সমস্যা হয়।

২) ৫৫ টিরও বেশি গবেষণা থেকে দেখা যাচ্ছে পর্ন-আসক্তির কারণে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যেকার ভালোবাসা কমে যায়। যৌনজীবন নিয়ে দম্পতিরা অসন্তুষ্টি, অতৃপ্তিতে ভোগেন।[৪৯]

সম্প্রতি এক গবেষণায় দেখা গেছে একদম তরতাজা তরুণরাও যৌনতায় অনাগ্রহ প্রকাশ করছে! সেই গবেষণাতে দাবি করা হয় পর্নোগ্রাফি এই সব তরতাজা তরুণদের যৌনতায় অনাগ্রহের পেছনে দায়ী হতে পারে।[৫০]

জাপানের তরুণ-তরুণীরা অত্যাধিক পর্ন-আসক্তির কারণে যৌনতার প্রতি আগ্রহ একেবারেই হারিয়ে ফেলছে।[৫১] অ্যামেরিকার তরুণরা বিয়েতে আগ্রহ হারিয়ে ফেলছেন। এর পেছনে অনেকগুলো কারণের মধ্যে পর্ন-আসক্তি অন্যতম বলে বিশেষজ্ঞরা ধারণা।

পর্ন-আসক্তি বিয়ের ধারণাটাই বদলে ফেলে। বিয়েকে উপস্থাপন করে শুধু কামনা পূরণের মাধ্যম হিসেবে। বিয়ে মানে যে শুধু শারীরিক মিলনের সামাজিক স্বীকৃতি না, বিয়ে মানে দুটি মনের মিলন, সুন্দর পৃথিবীর জন্য হাতে হাত রেখে সংঘবদ্ধ লড়াই, অনেক দায়িত্ব-কর্তব্য পালন এই মৌলিক সত্যকে ভুলিয়ে দেয় পর্ন-আসক্তি।[৫২]

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এসব তরুণরা চিন্তা করছে—"ইন্টারনেট পর্ন দিয়েই তো যৌনাকাঙ্ক্ষা মেটাতে পারছি। কী দরকার বিয়ের ঝামেলা পোহানোর! কী দরকার আরেকজনের মানুষের

---

[৪৯] Studies linking porn use or porn/sex addiction to sexual dysfunctions, lower arousal, and lower sexual & relationship satisfaction - https://goo.gl/jnTJpp

[৫০] Voon, V., Et Al. (2014). **Neural Correlates Of Sexual Cue Reactivity In Individuals With And Without Compulsive Sexual Behaviors**, PLoS ONE, 9(7), E102419. Sun, C., Bridges, A., Johnason, J., & Ezzell, M. (2014). **Pornography And The Male Sexual Script: An Analysis Of Consumption And Sexual Relations**. Archives Of Sexual Behavior, 45(4), 1-12. Kalman, T. P., (2008). **Clinical Encounters With Internet Pornography**, Journal Of The American Academy Of Psychoanalysis And Dynamic Psychiatry, 36(4):593-618.

[৫১] How Porn & Technology Are Replacing Sex For Japanese Millennials- https://goo.gl/W25Fs5

[৫২] Dolf Zillmann, "Influence of unrestrained access to erotica on adolescents' and young adults' dispositions toward sexuality," Journal of Adolescent Health 27 (Aug. 2000): 41-44.

সাথে একই ছাদের নিচে একই বিছানা শেয়ার করার, আরেকজন মানুষের দায়িত্ব নেয়ার।"[৩০]

যৌনজীবনের ওপর পর্ন-আসক্তি কী বিরূপ প্রভাব ফেলে, শুনে নেয়া যাক কয়েকজন বিশেষজ্ঞের মুখ থেকে। ইটালিয়ান সোসাইটি অফ অ্যান্ড্রোলজি অ্যান্ড সেক্সুয়াল মেডিসিনের প্রাক্তন সভাপতি ড. কার্লো ফরেস্টা বলেন, "ইন্টারনেট পর্ন তরুণদের যৌনক্ষমতা নষ্ট করে দিচ্ছে। শুরুটা হয় সফটকোর পর্নের প্রতি সংবেদনশীলতা কমে যাওয়ার মাধ্যমে, তার পরের ধাপ হলো যৌনতায় আগ্রহ কমে যাওয়া। আর সবশেষে বীর্যপাত বন্ধ হয়ে যায়।"

"দেখুন, ত্রিশ বছর আগে যখন কেউ লিঙ্গোত্থানজনিত সমস্যায় পড়তেন, তখন তা হতো মূলত বার্ধক্যজনিত কারণে। সাধারণত ৪০ বছর বয়সের পর এ সমস্যা দেখা দিত। বয়স বাড়ার সাথে সাথে রক্তনালি সংকুচিত হয়ে পড়ে এবং বীর্যপাত কঠিন করে ফেলে। ৩৫ বছরের নিচে কারও এমন বড় ধরনের সমস্যার কথা শোনা যেত না বললেই চলে। কিন্তু সেটা ছিল ইন্টারনেট পর্নের আবির্ভাবের আগের কথা। এখনকার দিনে অনলাইন মেসেজ বোর্ড ভর্তি থাকে তরুণদের লিঙ্গোত্থানে অক্ষমতা-সংক্রান্ত অভিযোগে। তারা লিঙ্গোত্থানজনিত সমস্যায় আক্রান্ত হয়েছেন এই কারণে না যে তাদের যৌনাঙ্গে সমস্যা, তাদের সমস্যাটা মস্তিষ্কে; যেটা পর্ন-আসক্তির প্রভাবে বদলে গিয়েছে।"

কর্নেল বিশ্ববিদ্যালয়ের ইউরোলজি ও রিপ্রোডাকটিভ মেডিসিনের ক্লিনিক্যাল প্রফেসর এবং পুরুষদের স্বাস্থ্য, বিশেষ করে যৌনবিষয়ক রোগনির্ণয় ও চিকিৎসায় অন্যতম পথিকৃৎ ড. হ্যারি ফিশ বলেন, "যখন আমি বলছি, পর্ন অ্যামেরিকার যৌন আচরণকে ধ্বংস করছে, আমি মজাও করছি না, বাড়িয়েও বলছি না। নারী-পুরুষের সম্পর্কের মাঝে পর্ন-আসক্তি কী গভীর ক্ষত তৈরি করে চলেছে, তা আমি প্রতিনিয়ত দেখতে পাই। আমি বিশ্বাস করি, সম্পর্কের টানাপোড়েন সৃষ্টির ক্ষেত্রে পর্নই একমাত্র ও সবচেয়ে বড় স্বাস্থ্যবহির্ভূত কারণ। এটি যৌনস্বাস্থ্যের সব ক'টি দিকেরই ক্ষতি করছে।"

"...একজন মানুষ যখন পর্ন দেখে আর হস্তমৈথুন করে তখন সে যেন নিজেই নিজের পায়ে কুড়োল মারে। পর্দার দৃশ্যের মাধ্যমে উত্তেজিত হওয়ার ফলে ধীরে ধীরে বাস্তবজগতের রক্তমাংসের নারীদের দ্বারা উত্তেজিত হওয়া তার জন্য অসম্ভব হয়ে দাঁড়ায়। সফল যৌনমিলনের জন্য যতটুকু সময় উত্তেজিত থাকা দরকার, সে ততটুকু সময় উত্তেজিত থাকতে পারে না বা তৃপ্তি লাভ করতে পারে না।"

---

[৩০] Research Exposes Why Men Prefer Porn Over Getting Married - https://goo.gl/2M62my

"পর্ন হলো সেই কালপ্রিট যা আপনার যৌনজীবনের বারোটা বাজিয়ে দেবে।"

"পর্ন এমন এক ভার্চুয়াল স্বর্গরাজ্যের কথা বলে, যা যৌনতায় ভরা। যৌনতা আর যৌনতা, শুধুই যৌনতা। বিভিন্ন ধরনের যৌনতা আর অসীম সুখ। পর্ন যেটা বলে না তা হলো, একজন ব্যক্তি যতই সেই ফ্যান্টাসি জগতের গভীরে যায়, বাস্তবতা ততই বিপরীত হয়ে দেখা দেয়। পর্ন-আসক্তি আসক্তদের যৌনক্ষুধা যেমন কমিয়ে দেয়, তেমনই যৌনতৃপ্তি থেকেও দূরে রাখে।"[৫৪]

পর্ন-আসক্ত সঙ্গী তার সঙ্গিনীর প্রতি আকর্ষণ বোধ করছে না[৫৫], স্বাভাবিক যৌনক্রিয়ায় উত্তেজিত হতে সমস্যা হচ্ছে, যৌনমিলন পানসে মনে হচ্ছে, তৃপ্ত হতে পারছে না[৫৬], একেবারেই সঙ্গিনীর সঙ্গে অন্তরঙ্গতা থেকে দূরে থাকছেন এ রকম অসংখ্য ঘটনার কথা আমরা জানি।[৫৭,৫৮]

পর্ন-আসক্ত সঙ্গী তার সঙ্গিনীর পোশাক-আশাক, চেহারা, ফিগার, আচার-আচরণ সবকিছু নিয়ে খুবই খুঁতখুঁতে হয়ে পড়ে। সব সময় নিজের সঙ্গিনীকে নীল পর্দার অভিনেত্রীদের সাথে তুলনা করে। আচার-আচরণে, কথাবার্তায় সঙ্গিনীকে সেটা জানিয়ে দিতেও দ্বিধাবোধ করে না। এতে করে সঙ্গিনীর ওপর একটা চাপ তৈরি হয়। ফলে পর্দার অভিনেত্রীদের তারা প্রতিদ্বন্দ্বী হিসেবে ধরে নিচ্ছে, তাদের সঙ্গে এক অসম প্রতিযোগিতায় নামছে। স্বামীর সন্তুষ্টির জন্য বা স্বামীকে নিজের প্রতি আকর্ষিত করার জন্য চুলের কাটিং, পোশাক-আশাক, শরীরের গড়ন, আচার-আচরণ সবকিছুই পরিবর্তন করতে হচ্ছে। অ্যানাল সেক্স আর ওরাল সেক্সকেও হ্যাঁ বলতে হচ্ছে। কিন্তু তারপরেও স্বামীকে সন্তুষ্ট করা সম্ভব হচ্ছে না।[৫৯,৬০]

---

[৫৪] How Watching Porn Is Taking Away Guys' Ability To Have Actual Sex - https://goo.gl/uBA5iy

[৫৫] James B. Weaver, Jonathan L. Masland, and Dolf Zillmann, **"Effects of Erotica on Young Men's Aesthetic Perception of Their Female Sexual Partners,"** Perceptual and Motor Skills 58 (1984): 929-930.

[৫৬] Dolf Zillmann and Jennings Bryant, **"Pornography's Impact on Sexual Satisfaction,"** Journal of Applied Social Psychology 18 (1988): 438–453.

[৫৭] True Story: The Day I Realized My Porn Obsessed Partner Wasn't Attracted To Me Anymore - https://goo.gl/Xo6zN1

[৫৮] I Thought My Boyfriend's Porn Habit Would Heat Up Our Sex Life- https://goo.gl/RDsCce

[৫৯] True Story: I Became His Porn Star To Try And Save Our Relationship- https://goo.gl/6MuuhK

[৬০] My Best Friend Won't Date Me Because I Don't Look Like A Porn Star- https://goo.gl/suG98N

স্ত্রীরা নিজেদের ভাবছেন বঞ্চিত, অবহেলিত, প্রতারণার শিকার। বাড়ছে হতাশা, বাড়ছে বিষণ্ণতায় ভোগা।[৬১, ৬২] পর্ন-আসক্তির বৈশিষ্ট্যই এমন যে, আসক্তরা ধীরে ধীরে সফটকোর পর্ন ছেড়ে হার্ডকোর পর্নের দিকে ঝুঁকে পড়ে।

"হালকা জিনিস" আর ভালো লাগে না, উত্তেজিত হতে আরও "কড়া" কিছু প্রয়োজন হয়। বাস্তব জীবনেও পর্দায় দেখানো পদ্ধতিতে যৌনমিলন করতে চায়।[৬৩]

সবচেয়ে জনপ্রিয় পর্ন ভিডিওগুলোর শতকরা ৮৮ শতাংশ দৃশ্যে শারীরিক আগ্রাসনের প্রদর্শনী রয়েছে এবং শতকরা ৪৯ শতাংশ দৃশ্যে রয়েছে মৌখিক আগ্রাসন।[৬৪] শতকরা ৯৫ ভাগ ক্ষেত্রেই এই শারীরিক ও মৌখিক নির্যাতন যাদের ওপর চালানো হচ্ছে সেই পর্ন অভিনেত্রীরা হাসিমুখে পরম আনন্দে অথবা নীরবে নির্যাতন সহ্য করে নিচ্ছেন।[৬৫] তার মানে দর্শকদের এ মেসেজটাই দেয়া হচ্ছে যে, নারীরা পুরুষের কাছে এগুলোই চায়, নারীরা এভাবেই তৃপ্তি পায়, যৌনমিলন করতে হয় এভাবেই।[৬৬]

---

[৬১] Jennifer P. Schneider, **"Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey,"**Sexual Addiction and Compulsivity 7 (2000): 31-58

[৬২] **Wives' Experience of Husbands' Pornography Use and Concomitant Deception as an Attachment Threat In the Adult Pair-Bond Relationship** - https://goo.gl/8WuhdK

[৬৩] Wright, P.J., Tokunaga, R. S., & Kraus, A. (2016). A Meta-Analysis Of Pornography Consumption And Actual Acts Of Sexual Aggression In General Population Studies. Journal Of Communication, 66(1):183-205. Doi:10.1111/Jcom.12201; DeKeseredy, W. (2015). Critical Criminological Understandings Of Adult Pornography And Women Abuse: New Progressive Directions In Research And Theory. International Journal For Crime, Justice, And Social Democracy, 4(4) 4-21. Allen, M., Emmers, T., Gebhardt, L., & Giery, M. A. (1995). **Exposure To Pornography And Acceptance Of The Rape Myth.** Journal Of Communication, 45(1), 5–26.

[৬৪] Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Sun, C. & Liberman, R. (2010). **Aggression And Sexual Behavior In Best Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update.** Violence Against Women, 16(10), 1065–1085. Doi:10.1177/1077801210382866

[৬৫] **Truth About Porn** - https://goo.gl/xk1NM3

[৬৬] Bridges, A. J. (2010). **Pornography's Effect On Interpersonal Relationships.** In J. Stoner And D. Hughes (Eds.) **The Social Costs Of Pornography: A Collection Of Papers (Pp 89-110)**. Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Layden, M. A. (2010). **Pornography And Violence: A New Look At The Research.** In J. Stoner And D. Hughes (Eds.) The Social Costs Of Pornography: A Collection Of Papers (Pp. 57–68). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Marshall, W. L. (2000). **Revisiting The Use Of Pornography By Sexual Offenders: Implications For Theory And Practice.** Journal Of Sexual Aggression 6(1-2), 67.

পর্নে দেখানো পদ্ধতিতে যৌনমিলনের সময় পুরুষেরা অজান্তেই সঙ্গিনীদের নির্যাতন করে চলেছেন; মৌখিক এবং শারীরিকভাবে। টেরও পাচ্ছেন না। সঙ্গিনী বাধা দিলে রেইপ পর্যন্ত করে ফেলছেন, কিন্তু নিজে বুঝতেই পারছেন না। ভাবছেন এটাই বোধহয় অন্তরঙ্গতার পথ, তার সঙ্গিনী এসবে খুব আনন্দ পান। গত কয়েক বছরে অ্যানাল আর ওরাল সেক্সের মতো জঘন্য, বিকৃত এবং হারাম[৬৭] যৌনাচারের ব্যাপক প্রসার ঘটেছে। এর অন্যতম কারণ হলো পর্ন ভিডিওগুলোতে এই বিকৃত যৌনাচারগুলোর আধিপত্য।

পর্দার নারীরা হাসিমুখে এসব বিকৃত যৌনাচারে অংশগ্রহণ করে, কাজেই পর্ন-আসক্ত পুরুষরা ধরে নিচ্ছেন তাদের সঙ্গিনীরাও হাসিমুখে রাজি হয়ে যাবে। স্বেচ্ছায় রাজি না হলে নারীদের এসব বিকৃত যৌনাচারে বাধ্য করা হচ্ছে। প্রয়োজনে মারধরও করা হচ্ছে।[৬৮, ৬৯, ৭০]

পর্ন ভিডিওতে এই যৌনাচারগুলো আকর্ষণীয়, তৃপ্তিদায়ক হিসেবে উপস্থাপন করা হলেও আদতে এ যৌনাচারগুলো প্রচণ্ড ক্ষতিকর, অস্বাস্থ্যকর, নোংরা এবং নারীদের জন্য অত্যন্ত কষ্টকর। অ্যানাল সেক্সের কারণে মলাশয়ে ক্যান্সার হতে পারে, নারী এবং পুরুষ দুজনেরই। যে যৌনক্রিয়াগুলোর মাধ্যমে এইচআইভি ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ে, অ্যানাল সেক্স সেগুলোর মধ্যে শীর্ষে। সমকামী অ্যানাল সেক্সের কারণে অসংখ্য পুরুষ এইডস আক্রান্ত হচ্ছে, নারীদের সংখ্যাও কম নয়। এইডস ছাড়াও এর মাধ্যমে হারপিস, গনোরিয়া, ক্ল্যামিডিয়া, সিফিলিসের মতো মারাত্মক রোগ হতে পারে।[৭১, ৭২]

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে ওরাল সেক্সের কারণে অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধী ভয়ঙ্কর গনোরিয়া রোগের জীবাণু ছড়িয়ে পড়ছে বিশ্বে। বিশ্বে প্রায় সাত কোটি ৮০ লাখ মানুষ প্রতিবছর এ রোগ সংক্রমণের শিকার হচ্ছেন, যা অনেকের ক্ষেত্রে সন্তান জন্মদানে অক্ষমতার কারণ হয়ে দাঁড়াচ্ছে।

---

[৬৭] There is nothing in Islam to say that anal intercourse is permissible - https://islamqa.info/en/91968

[৬৮] Eunjung Ryu, "Spousal Use of Pornography and Its Clinical Significance for Asian-American Women: Korean Women as an Illustration," Journal of Feminist Family Therapy 16, no. 4 (2004): 75–89. Janet Hinson Shope, "When Words Are Not Enough: The Search for the Effect of Pornography on Abused Women," Violence Against Women 10, no. 1 (2004): 56–72.

[৬৯] Pornography has changed the landscape of adolescence beyond all recognition - https://goo.gl/4hccVw

[৭০] Teenage girls pressured into 'painful and coercive' anal sex because of porn - https://goo.gl/Uitete

[৭১] https://en.wikipedia.org/wiki/Anal_sex#General_risks

[৭২] Anal Sex: A Dangerous Trend - https://goo.gl/FtLX9u

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বা WHO অন্তত ৭৭ টি দেশের তথ্য-উপাত্ত বিশ্লেষণ করে দেখেছে, গনোরিয়ার অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধী হয়ে ওঠার প্রবণতা অত্যন্ত ভয়াবহ রূপ নিয়েছে।[৭৩] হারপিস, ক্ল্যামিডিয়া, হেপাটাইটিসহ আরও অনেক যৌনবাহিত ইনফেকশান (STIs – Sexually Transmitted Infections) ছড়িয়ে পড়তে পারে ওরাল সেক্সের মাধ্যমে।[৭৪, ৭৫, ৭৬] মুখ ও গলার ক্যান্সারেরও অন্যতম কারণ ওরাল সেক্স।[৭৭]

*The New England Journal of Medicine* এ প্রকাশিত একটি গবেষণাপত্র অনুযায়ী ওরাল সেক্স গলায় ক্যান্সারের অন্যতম কারণ। পাঁচ জনের কম সঙ্গী বা সঙ্গিনীর সঙ্গে ওরাল সেক্সে লিপ্ত হয়েছে এমন ব্যক্তির গলায় ক্যান্সার হবার আশঙ্কা, যিনি কখনোই ওরাল সেক্স করেননি তার দ্বিগুণ। আর যাদের পাঁচ জনের বেশি সঙ্গী বা সঙ্গিনী রয়েছে তাদের গলার ক্যান্সারে আক্রান্ত হবার আশঙ্কা ২৫০% বেশি।[৭৮, ৭৯]

অ্যানাল সেক্স, ওরাল সেক্সের মতো কাজগুলো দম্পতিদের মধ্যে পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ, ভালোবাসা কমিয়ে দেয়। এ বিকৃত যৌনাচারগুলো দাম্পত্য কলহ, অশান্তি, মনোমালিন্য, অতৃপ্তির অন্যতম কারণ।[৮০, ৮১, ৮২] পর্নোগ্রাফি অ্যানাল সেক্স, ওরাল সেক্সের মতো বিকৃতিগুলোকে সমাজের মূলধারায় নিয়ে এসে, স্বাভাবিক করার মাধ্যমে সমকামিতার সামাজিক স্বীকৃতির জন্য চমৎকার ভিত্তি তৈরি করে দিচ্ছে। বাড়ছে শিশুকাম। বাংলাদেশেও অ্যানাল সেক্স এবং ওরাল সেক্স নীরব মহামারির আকার ধারণ করেছে। আমাদের পেইজে

---

[৭৩] http://www.bbc.com/bengali/news-40546773

[৭৪] Global Strategy For the Prevention And Control Of Sexually Transmitted Infections - https://goo.gl/5mLcv3

[৭৫] Sexually Transmitted Disease Surveillance 2008 - https://goo.gl/Lu1ZNY

[৭৬] Sexually Transmitted Diseases in the United States, 2008, National Surveillance Data for Chlamydia, Gonorrhea, and Syphil - https://goo.gl/Q8ZJiZ

[৭৭] Influence of oral sex and oral cancer information on young adult's oral sexual-risk cognitions and likelihood of HPV vaccination – www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22236342

[৭৮] Oral sex can cause throat cancer– http://bit.ly/2FfKx8I

[৭৯] "New Scientist: "Oral sex can cause throat cancer" - 09 May 2007". Newscientist.com.

[৮০] Satisfaction (sexual, life, relationship, and mental health) is associated directly with penile-vaginal intercourse, but inversely with other sexual behavior frequencies- https://goo.gl/CetK6N

[৮১] Anxious and avoidant attachment, vibrator use, anal sex, and impaired vaginal orgasm.- https://goo.gl/5gNNJB

[৮২] Women's relationship quality is associated with specifically penile-vaginal intercourse orgasm and frequency. - https://goo.gl/7GWhD5

এ রকম এমন অনেক খবর এসে পৌঁছেছে, স্ত্রীর আপত্তির মুখেও স্বামী অ্যানাল বা ওরাল সেক্সে স্ত্রীকে বাধ্য করছে। পর্ন-আসক্তি স্বামী-স্ত্রীর পারস্পরিক বিশ্বাসে ফাটল ধরায়। কমিয়ে দেয় পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ। পর্ন-আসক্ত ব্যক্তি একজন সঙ্গী/ সঙ্গিনীতে সন্তুষ্ট হতে পারে না। এ আসক্তি খুলে দেয় পরকীয়া থেকে পতিতাগমন, সবকিছুর দুয়ার।[৮৩]

পর্ন-আসক্তি সন্তান লালন-পালনে অনীহা সৃষ্টি করে।[৮৪] বাচ্চা-কাচ্চা লালন-পালন করা তো আর কম ঝামেলার কাজ না! রাত-বিরাতে বিছানা ভিজিয়ে ফেললে ডায়াপার বদলে দাও, ট্যাঁ ট্যাঁ করে কেঁদে উঠলে সুখের ঘুম ছেড়ে বাচ্চার কান্না থামাও, স্কুলে নিয়ে যাও, কোচিং এ নিয়ে যাও, হ্যানো ত্যানো আরও কত কী!

পর্ন-আসক্তরা ভার্চুয়াল সেক্স ফ্যান্টাসির ফাঁদে কেঁপে সারাক্ষণ পর্ন ভিডিও নিয়ে পড়ে থাকে। বাস্তব জীবন সম্পর্কে একেবারেই দায়িত্বজ্ঞানহীন হয়ে পড়ে। তাদের সময় কোথায় বাচ্চার জন্য আলাদাভাবে চিন্তা করার? বাবা-মা পর্ন-আসক্ত এমন পরিবারের বাচ্চারা প্রচণ্ড অবহেলায় বেড়ে ওঠে; স্নেহ-ভালোবাসা-শাসন তেমন একটা পায় না। বাচ্চাদের দীর্ঘমেয়াদি মানসিক ক্ষতি হয়, স্কুলে পিছিয়ে পড়ে, বন্ধুদের সঙ্গে সহজভাবে মিশতে পারে না, ভবিষ্যৎ অনিশ্চিত হয়ে যায়।

ছেলেবেলায় সবারই রোল মডেল থাকে তাদের বাবা-মা। সবাই মনে করে তার বাবা-মা পৃথিবীর সেরা বাবা-মা, সবার চেয়ে বেশি স্মার্ট, এমন একজন, যে সবকিছু জানে, সবকিছু পারে—সুপারম্যান। বাবার চশমাটা চোখে দিয়ে আর কোটটা ছোট্ট শরীরে চাপিয়ে আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে ভাবে একদিন সেও বাবার মতোই হবে। ছেলে-মেয়েরা যখন একটু বড় হয়, বুঝতে শেখে চারপাশের জগৎ সম্পর্কে, তখন বাবা-মার অন্ধকার জগৎটা তাদের কাছে উন্মোচিত হয়ে গেলে শ্রদ্ধার গভীরতা কমে যায়। বাবা-মার জন্য ভালোবাসার যে একটা মহাসমুদ্র ছিল ছোট্ট বুকটাতে তাতে ভাটা পড়তে সময় লাগে না। বাবার আদরের স্পর্শে মেয়ে হয়তো পবিত্রতার অভাব অনুভব করে।

পর্ন-আসক্তি থেকে শুরু হওয়া লিঙ্গোত্থানজনিত সমস্যা, অকাল বীর্যপাত, যৌনাকাঙ্ক্ষা কমে যাওয়া, অতৃপ্তি, যৌন-নির্যাতন, বিকৃত যৌনাচার, পারস্পরিক বিশ্বাস, শ্রদ্ধাবোধ কমিয়ে দেয়া, সবকিছুই অনিবার্য এক করুণ পরিণতির দিকে নিয়ে যায়; বিচ্ছেদ। *American*

[৮৩] Jill Manning, "Hearing on pornography's impact on marriage & the family," U.S. Senate Hearing: Subcommittee on the
Constitution, Civil Rights and Property Rights, Committee on Judiciary, Nov. 10, 2005.

[৮৪] Dolf Zillmann, "Influence of unrestrained access to erotica on adolescents' and young adults' dispositions toward sexuality,"
Journal of Adolescent Health27 (Aug. 2000): 41-44.

*Sociological Association* এ উপস্থাপিত একটি গবেষণাপত্র অনুযায়ী বিবাহিতদের মধ্যে যারা পর্ন-আসক্ত, তাদের বিচ্ছেদের আশঙ্কা স্বাভাবিকের তুলনায় দ্বিগুণ।[৮৫] অ্যামেরিকায় শতকরা ৫৬ টি বিবাহ-বিচ্ছেদের মূল কারণ সঙ্গী/সঙ্গিনীর পর্ন-আসক্তি।[৮৬]

আর এই বিবাহবিচ্ছেদ সূচনা করে আরও অনেক সমস্যার।

বিবাহবিচ্ছেদের শিকার পরিবারে সন্তানেরা খুব সহজেই বিভিন্ন অপরাধমূলক কাজে জড়িয়ে পড়ে। তাদের জেল খাটার হার স্বাভাবিক পরিবারে বেড়ে ওঠা ছেলেমেয়েদের তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ। স্বাভাবিক পরিবারের সন্তানদের তুলনায় ভগ্ন পরিবারের সন্তানদের দারিদ্র্যের সম্মুখীন হবার সম্ভাবনা দ্বিগুণ। সেই সঙ্গে শিক্ষাজীবনে বা পেশাদার-জীবনে তারা স্বাভাবিক পরিবারের সন্তানদের তুলনায় পিছিয়ে পড়ে। তাদের বিভিন্ন ধরনের মানসিক সমস্যা দেখা দেয়। অনেকেই তাদের সৎ বাবার দ্বারা যৌন-নিপীড়নের শিকার হয়। অনেকে বাসা থেকে পালিয়ে যেতে বাধ্য হয়—এদের অনেকের ঠিকানা হয় পতিতালয়ে, পর্ন ইন্ডাস্ট্রি বা মিডিয়ায়। অনেকেই শারীরিক এবং মানসিক পীড়ন সহ্য করতে না পেরে আত্মহত্যা করে বসে।

বিবাহবিচ্ছেদ মনের সুখ-শান্তি কেড়ে নেয়, হতাশা আর বিষণ্ণতার সৃষ্টি করে, এমনকি অনেক সময় মানুষ আত্মহত্যাও করে—এটা তো জানা কথা। তবে বিবাহবিচ্ছেদ আর্থিক ক্ষতিও করে। সমান যোগ্যতার অধিকারী বিবাহিতরা, ডিভোর্সিদের তুলনায় শতকরা ১০-৪০ শতাংশ বেশি উপার্জন করে থাকে। প্রতিবছর পুরো অ্যামেরিকাজুড়ে বিবাহবিচ্ছেদের কারণে জনগণকে কমপক্ষে প্রায় ১১২ বিলিয়ন ডলার অতিরিক্ত ট্যাক্স দিতে হয়।[৮৭,৮৮]

আসলে পর্ন ভিডিও বলুন, হলিউডের মুভিই বলুন কিংবা বলিউডের আইটেম সং—সব জায়গাতেই নারীকে বানিয়ে ফেলা হয়েছে সেক্স অবজেক্ট। নারীর একটাই পরিচয় "যৌনবস্তু"। শুধু যেন পুরুষের যৌনপিপাসা মেটানোর জন্যই পৃথিবীতে তার আগমন। অন্যদিকে পুরুষকে উপস্থাপন করা হচ্ছে বাইসেপ ট্রাইসেপের হাটবাজার বসিয়ে ফেলা একজন মাসলম্যান, একজন সেক্স পাওয়ার হাউয হিসাবে। স্বামী-স্ত্রীর পবিত্র ভালোবাসাটাকে সীমাবদ্ধ করে ফেলা হয়েছে "যৌনতার" মাঝে। যেকোনো মূল্যে পাশবিক

---

[৮৫] Married People Who Watch Porn Could Double Their Risk For Divorce - https://goo.gl/7bxq2r

[৮৬] Porn Use Increases Infidelity, Divorce - https://goo.gl/HyVV91

[৮৭] Study: Divorce, Out-of-Wedlock Childbearing Cost U.S. Taxpayers More Than $112 Billion a Year - http://fxn.ws/2CTP9nM

[৮৮] The Effects of Divorce on America - https://goo.gl/D8UAWx

উপায়ে একে অপরের দেহকে ভোগ করা, ক্ষণিকের সুখ আদায় করে নেয়াটাই যার শেষ কথা এবং আসল উদ্দেশ্য।

ভালোবাসা যে শুধু দেহের মিলন নয়, ভালোবাসাতে যে মনের মিলনটাই বড় এটা আজ মিথ্যে হতে বসেছে। ভালোবাসার জন্য একসময় পুরুষ দুরন্ত ষাঁড়ের চোখে লাল কাপড় বাঁধতে চেয়েছিল, চ্যালেঞ্জ নিয়েছিল সারা পৃথিবী তন্ন তন্ন করে খুঁজে ১০৮ টি নীলপদ্ম আনার, প্রিয়তমাকে বুকে জড়িয়ে ধরে রেখে পার করে দিতে চেয়েছিল সারাটি জীবন, নারীরা কথা দিয়েছিল পথ চেয়ে থাকার অনেক অনেক বছর। আজ সেই নারীরাই, আজ সেই পুরুষরাই "ভালোবাসাটাকে" নির্বিকার মুখে ছুড়ে ফেলে দিচ্ছে ডাস্টবিনে।

পর্ন ভিডিওর নোংরা ফ্যান্টাসির জগৎ থেকে বের হয়ে এসে, ভোগবাদী চিন্তাভাবনাকে দূরে ঠেলে একটু রোমান্টিক হয়ে দেখুন না! স্ত্রীকে ভালোবাসতে আর সম্মান করতে শিখুন রাসূলের (ﷺ) মতো করে। পরস্পরের সীমাবদ্ধতা, দোষ-ত্রুটিগুলো ক্ষমা করে দিন। একে অন্যের প্রতি সহনশীল হোন, বিশ্বস্ত হোন।

ভুলে ভরা গল্প লিখতে লিখতে তো পার করে দিলেন অনেক দীর্ঘরাত। অযথা ভুলে ভালোবাসার রৌদ্রোজ্জ্বল, শান্ত, নিরুপদ্রপ চেনা উপকূলে আহ্বান করে নিয়ে আসলেন রুদ্র ঝড়ের সংবাদবাহী কালো মেঘ। আর কত? যথেষ্টেরও বেশি কি হয়নি? এবার তবে থামুন। এক জীবনে আর কত বার নষ্ট হবেন?

ফাগুনের তারাভরা একরাতে জ্যোৎস্নায় হেলান দিয়ে বসুন দুজনে। কান্নার রং মুছে ফেলে চোখ রাখুন ওর চোখে। হাওয়ার গল্প শুনে পার করুন কিছুটা সময়। নিজের কর্কশ মুঠিতে, জীবনসাথির কোমল মুঠো নিয়ে বলুন,

"মেয়ে, এখন আমি আমার ভুল বুঝতে পারি। আমার ক্ষমা চাইতে ইচ্ছে করে। ইচ্ছে করে গা ঝাড়া দিয়ে নোংরামিগুলো ফেলে জীবনের পক্ষে দাঁড়াতে, ভালোবাসার সেই চেনা উপকূলে ফিরে আসতে। ইচ্ছেপূরণের এই দুঃসাহসিক যাত্রায় এভাবেই তোমার হাতটা ধরে রাখতে দেবে না?"

এক.

২০১৫ সালের কথা। বর্ষা আসতে তখনো কয়েকটা দিন বাকি। জীবনের ওপর অতিষ্ঠ হয়ে খুব কাছের এক ভাই একদিন স্বীকার করে বসলেন তার পর্ন-আসক্তির কথা। বিস্তারিত বললেন কীভাবে দিনের পর দিন পর্ন দেখে হস্তমৈথুন করে আসছেন সেই পিচ্চিকাল থেকে। চটিগল্প পড়ে নিকটাত্মীয়াদের নিয়ে সেক্স ফ্যান্টাসিতে ভুগছেন। কথা শুনতে শুনতে কখন যে অন্তরজুড়ে কালো মেঘ করে এল আর ভারি ব্যাপক বৃষ্টি ভিজিয়ে দিলো আমার পুরোটা, টেরও পেলাম না। পর্নোগ্রাফির বিরুদ্ধে শখের লেখালিখি শুরু করেছি কেবল তখন। বই পড়ি আর টুকটাক লিখি। পর্নোগ্রাফি, হস্তমৈথুন, চটিগল্পের ভয়াবহতা কত ব্যাপক সে সম্পর্কে তেমন কোনো ধারণা ছিল না। দিন যত গড়িয়েছে, যত ঘাঁটাঘাঁটি করেছি, যত মানুষের সঙ্গে কথা বলেছি, ততই বিস্মিত হয়েছি। বিস্মিত হতে হতে একসময় আমার বিস্মিত হবার ক্ষমতাই নষ্ট হয়ে গিয়েছে।

নিজের চোখের সামনে স্কুলের "প্রাণের দোস্ত"কে পর্নোগ্রাফির থাবায় ক্ষতবিক্ষত হয়ে ঝরে পড়তে দেখেছি। ভার্সিটি লাইফের আরেক ভীষণ মেধাবী বন্ধু—একটু সিরিয়াস হলেই "আরামসে" ফ্যাকাল্টি হতে পারত—কাছ থেকেই দেখেছি পর্ন, হস্তমৈথুন আর গাঁজার নেশা কীভাবে তিলে তিলে তাকে শেষ করে দিলো। আমি নিজের চোখে ২৭ শে রমাদ্বানের রাতে মসজিদের উঠোনে পাড়ার ছোটভাইদের দেখেছি পর্ন দেখতে। দেখেছি কয়েকদিন আগে দুধের দাঁত উঠেছে এমন বাচ্চাদের পর্ন আর নারী দেহ নিয়ে রসালো আলোচনা করতে।

পর্ন-আসক্তির ওপরে বাংলাদেশে তেমন কোনো গবেষণা হয়নি বললেই চলে। ২০১২ সালে কয়েকটি স্কুলের অষ্টম শ্রেণির কিছু ছাত্রছাত্রীর ওপর চালানো একটি জরিপে দেখা যায়, শতকরা ৭৬ জন শিক্ষার্থীর নিজের ফোন আছে। বাকিরা বাবা-মার ফোন ব্যবহার করে। এদের মধ্যে :

— ৮২ শতাংশ সুযোগ পেলে মোবাইলে পর্ন দেখে।

— ক্লাসে বসে পর্ন দেখে ৬২ শতাংশ।

— ৭৮ শতাংশ গড়ে ৮ ঘণ্টা মোবাইলে ব্যয় করে।

— ৪৩ শতাংশ প্রেম করার উদ্দেশ্যে মোবাইল ব্যবহার করে।

সবচেয়ে ভয়ঙ্কর ব্যাপার হচ্ছে, বেসরকারি এক হিসাবে দেখা গেছে, ফটোকপি আর মোবাইলে ফোনে গান/রিংটোন ভরে দেয়ার দোকানগুলো থেকে দেশে দৈনিক ২.৫ কোটি টাকার পর্ন বিক্রি হচ্ছে।[৮৯]

এ ছাড়াও বাংলাদেশ থেকে এক মাসে গুগলে "পর্ন" শব্দটা সার্চ করা হয়েছে ০.৮ মিলিয়ন বারেরও বেশি। বিশ্বব্যাপী সংখ্যাটা হচ্ছে ৬১১ মিলিয়ন বার! "সেক্স" শব্দটা বাংলাদেশ থেকে সার্চ করা হয়েছে ২.২ মিলিয়ন বার। বিশ্বব্যাপী করা হয়েছে ৫০০ মিলিয়ন বার। অন্যান্য পর্নোগ্রাফিক শব্দের ক্ষেত্রে অবস্থাও অনেকটা এমন। ৩০ জুলাই ২০১৩, বাংলাদেশ সংবাদ সংস্থা (BSS) পর্নোগ্রাফির ওপর একটি রিপোর্ট প্রকাশ করে। রিপোর্টে বলা হয়, ঢাকার সাইবার ক্যাফেগুলো থেকে প্রতিমাসে বিভিন্ন বয়সের মানুষেরা যে পরিমাণ পর্ন ডাউনলোড করে তার মূল্য ৩ কোটি টাকার মতো।[৯০]

"মানুষের জন্য ফাউন্ডেশন" পরিচালিত সমীক্ষায় দেখা গেছে, পর্ন ভিডিওতে আসক্ত রাজধানীর ৭৭ শতাংশ কিশোর। অবস্থার ভয়াবহতা ফুটে ওঠে যমুনা টিভির একটি অনুসন্ধানী প্রতিবেদনেও।[৯১]

## দুই

কোনো বাবা-মাই বিশ্বাস করতে চান না, তাদের সন্তান পর্ন দেখার মতো এতটা নিচে নামতে পারে। কিন্তু বাস্তবতা বড় কঠিন। সিকিউরিটি টেকনোলজি কোম্পানি *Bitdefender* এর গবেষণা অনুযায়ী, পর্ন সাইটে যাতায়াত করা প্রতি দশ জনের মধ্যে ১ জনের বয়স দশ বছরের নিচে। আর এই দুধের বাচ্চাগুলো রেইপ পর্নজাতীয় জঘন্য জঘন্য সব ক্যাটাগরির পর্ন দেখছে।[৯২]

লা হাউলা কুউ'আতা ইল্লাহ বিল্লাহ।

---

[৮৯] Porn addiction of bangladeshi school going children's (an investigative tv report) - http://bit.ly/2c0TR1p

[৯০] Let's talk about porn - https://goo.gl/dC5ymX

[৯১] https://www.youtube.com/watch?v=jUxXQB8PW7s

[৯২] One In 10 Visitors To Graphic Porn Sites Are Under 10 Years Old- http://bit.ly/2fdBYl3

*NSPCC ChildLine* এর সাম্প্রতিক সময়ের জরিপ অনুসারে ১২ থেকে ১৩ বছর বয়সীদের মধ্যে শতকরা ১০ জন এই ভেবে ভীত যে, তারা পর্নে আসক্ত হয়ে পড়েছে। তারা মনে করছে চাইলেও আর পর্ন দেখা বন্ধ করতে পারবে না।[১৩]

২০০৮ সালে ১৪-১৭ বছর বয়সীদের ওপরে পরিচালিত এক জরিপে দেখা গেছে, এক-তৃতীয়াংশেরও বেশি কিশোরেরা প্রতিসপ্তাহে অন্তত একবার হলেও পর্ন দেখে।[১৪]

পর্ন ভিডিওর সঙ্গে প্রথমবার পরিচিত হবার গড় বয়স ১১। সবচেয়ে বেশি পর্ন-আসক্ত ১২-১৭ বছর বয়সীরাই![১৫] আঁতকে ওঠার মতো আরও অনেক পরিসংখ্যান আছে। সব লিখতে গেলে ঢাউস বই হয়ে যাবে।

শিশুদের জন্য ইন্টারনেটকে নিরাপদ করার লক্ষ্য নিয়ে কাজ করা এনজিও *Childnet* এর সিইও এবং *UK Safer Internet Centre* এর একজন ডাইরেক্টর উইল গার্ডনার মন্তব্য করেন, "মা-বাবার জন্য এটা বিশ্বাস করা খুবই কষ্টকর যে তাদের ছেলেমেয়েরা পর্ন দেখে। কিন্তু বাস্তবতা হচ্ছে, এখনকার সময়ে পর্নোগ্রাফি খুবই সহজলভ্য এবং বাচ্চারা খুবই অল্পবয়সেই পর্নোগ্রাফির সাথে পরিচিত হয়ে যায়।"[১৬]

তিন.

পর্ন-আসক্তি শিশু-কিশোরদের সবচেয়ে বড় ক্ষতি করেছে যৌনতার ব্যাপারে দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করে। এ নিয়ে আমরা বিস্তারিত আলোচনা করব। কিন্তু তার আগে শিশু-কিশোরদের ওপর পর্ন ভিডিওর অন্যান্য ক্ষতিকর দিক নিয়ে আলোচনা করা যাক।

পর্ন-আসক্তির কারণে অ্যাকাডেমিক রেসাল্টের বারোটা বেজে যায়। ২০১৫ সালের এক গবেষণা থেকে গবেষকরা এ সিদ্ধান্তে পৌঁছান যে, "টিনেইজারদের পর্ন দেখা ক্রমাগত বাড়তে থাকলে, ছয় মাসের মধ্যেই তারা পরীক্ষায় খুবই খারাপ রেসাল্ট করা শুরু করে।"[১৭]

---

[১৩] "Pornography addiction worry" for tenth of 12 to 13-year-olds - https://goo.gl/EWVkvZ

[১৪] Bev Betkowski, "1 in 3 boys heavy porn users, study shows," Eurekalert.org, Feb. 23, 2007. http://www.eurekalert.org/pub_releases/2007-02/uoa-oit022307.php (accessed Dec. 9, 2013).

[১৫] How Hardcore Internet Porn Is Sexually Damaging Teens- https://goo.gl/UFNxqi

[১৬] Here's The Shocking Percentage Of 12-Year-Olds Who Admit They Struggle With Porn - http://bit.ly/1S8hnvQ

[১৭] Ine Beyens, Laura Vandenbosch, and Steven Eggermont, "**Early Adolescent Boys' Exposure to Internet Pornography: Relationships to Pubertal Timing, Sensation**

২০০৮ এ জার্মানির একদল গবেষক জানান পর্ন-আসক্তি কলেজ ছাত্রদের অ্যাকাডেমিক পারফরম্যান্সের উন্নয়নে বড় একটা বাধা। পর্ন ভিডিও দেখে এমন ছাত্ররা খুব একটা হোম ওয়ার্ক করতে চায় না, ক্লাস পালায়, ঠিকমতো অ্যাসাইনমেন্ট জমা দেয় না। আসলে কেউ পর্ন বা হস্তমৈথুনে আসক্ত হলে তাকে এগুলোর পেছনে অনেক সময় এবং এনার্জি ব্যয় করতে হয়। এগুলো করার পরে আবার খারাপ লাগে। অন্তরের ভেতরটা ফাঁকা হয়ে যায়। কোনো কাজ করতে ইচ্ছে করে না। শুয়ে বসে, ঝিমিয়ে, ঘুমিয়ে দিন পার করতে ইচ্ছে করে।

পর্ন দেখার সময় ব্রেইনে খুব শক্তিশালী কিছু রাসায়নিক বিক্রিয়া হয় (বইয়ের শুরুতে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে)। কেউ এতে আসক্ত হলে তার সব মনোযোগ এতেই কেন্দ্রীভূত হয়; কবে ম্যাথ এক্সাম হবে বা কবে কোন অ্যাসাইনমেন্ট জমা দিতে হবে তার কিছুই মনে থাকে না। তার পক্ষে পড়াশোনায় মনোযোগ দেয়া সম্ভব হয়ে ওঠে না। মাথায় ঘুরতে থাকে পর্ন ভিডিওর দৃশ্যগুলো। পর্নের ফ্যান্টাসিতে বুঁদ হয়ে থাকতেই সে পছন্দ করে, পড়াশোনাকে মনে হয় কাঠখোট্টা, নীরস। ফলাফল পরীক্ষায় ডাব্বা মারা। পর্ন-আসক্তি জন্ম দেয় হতাশা আর উদ্বেগের। অল্প বয়সেই নারী-পুরুষের দৈহিক রসায়ন জেনে ফেলায় নিষ্পাপ, নির্ভাবনার শৈশব-কৈশোরে ভর করে জটিলতা, জমে অবসাদ আর গ্লানির পাহাড়।[৯৮]

যে বয়স ছিল দুরন্তপনার, মাঠ-ঘাট দাপিয়ে বেড়ানোর, সে বয়সে অন্ধকার ঘরে পর্ন দেখা কিশোরদের মনে বাইরের পৃথিবী সম্পর্কে অযথা ভয় ঢুকিয়ে দেয়। সে নিজের ভবিষ্যৎ নিয়ে দুশ্চিন্তায় ভোগে। বয়ঃসন্ধিকালে এমনিতেই মানুষজন থেকে একটু দূরে দূরে থাকার প্রবণতা কাজ করে, পর্ন-আসক্তি সেটা বাড়িয়ে দেয় বহুগুণ। কিশোরেরা হয়ে পড়ে অসামাজিক। মানুষজনের সামনে যেতে লজ্জা পায়, পালিয়ে পালিয়ে বেড়ায়। চরম একাকিত্বে ভোগা শুরু হয়। এই হতাশা, অস্থিরতা, একাকিত্ব থেকে শুরু হয় ড্রাগের নেশা; সিগারেট, মদ-গাঁজা, ইয়াবা, হিরোইন বাদ যায় না কিছুই।[৯৯]

শারীরিক এবং মানসিক বিকাশ চরমভাবে বাধাপ্রাপ্ত হয়। পর্ন-আসক্তির কারণে খুব অল্প বয়স থেকেই হস্তমৈথুনে আসক্ত হয়ে পড়ে। হস্তমৈথুন ছোট্ট জীবনটাকে করে ফেলে দুর্বিষহ। পর্ন আর হস্তমৈথুনে আসক্তির যুগলবন্দী ধীরে ধীরে নষ্ট করে দেয় কিশোরদের যৌনক্ষমতা। তবে পর্ন ইন্ডাস্ট্রি অমার্জনীয় এক অপরাধ করেছে ভালোবাসার সংজ্ঞা বদলে দিয়ে। মিডিয়া

---

**Seeking, and Academic Performance,"** The Journal of Early Adolescence 35, no. 8 (2015): 1045-1068

[৯৮] Michael E. Levin, Jason Lillis, and Steven C. Hayes, **"When Is Online Pornography Viewing Problematic Among College Males? Examining the Moderating Role of Experiential Avoidance,"** Sexual Addiction & Compulsivity 19, no. 3 (2012): 168–80.

[৯৯] Porn Addiction: Often Part of a Larger Addictive Pattern - https://goo.gl/FyBQ6L

কিশোর-তরুণদের খুবই প্রভাবিত করে। তাদের জীবনদর্শন, বিশ্বাস, আচার-আচরণ, আবেগ মিডিয়া খুব সহজেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।[১০০] পর্ন-আসক্ত শিশু-কিশোরদের বিশ্বাস, আচার-আচরণ, আবেগ সবকিছুই পর্দায় দেখা দৃশ্য দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়, এটা বলাই বাহুল্য। এসব শিশু-কিশোরের যৌনতা সম্পর্কে চিন্তার হাতেখড়ি হচ্ছে পর্নোগ্রাফির মাধ্যমে।[১০১]

যৌনতা সম্পর্কে কোনো ধারণা না থাকায় পর্ন ভিডিওর বিকৃত যৌনতাকেই তারা যৌনতার আদর্শ মাপকাঠি ভেবে নেয়।

"এভাবেই বোধহয় সঙ্গিনীর সঙ্গে অন্তরঙ্গ হতে হয়, ভালোবাসা বোধহয় একেই বলে, এভাবেই বুঝি সঙ্গিনীকে ভালোবাসলে তারা পরিতৃপ্ত হয়, সঙ্গিনী অন্তরঙ্গ হতে চাচ্ছে না মানে সে আসলে বোঝাতে চাচ্ছে আমার ওপর একটু জোর খাটাও, তুমি একটু রাফ হও।" কোনটা যে বিকৃত ফ্যান্টাসি আর কোনটা সত্যিকারের অন্তরঙ্গতা, ভালোবাসা, সেটা ওরা বুঝতে পারে না।[১০২]

পর্ন ভিডিও শিশু-কিশোরদের এটা বিশ্বাস করতে বাধ্য করে যে নারী কেবল একটা যৌনবস্তু, পুরুষের শরীরের ক্ষুধা মেটানোর জন্যই যার পৃথিবীতে আগমন। নারীও যে মানুষ, তারও মন আছে, একজোড়া চোখ আছে, সে চোখের ভেতরে একটা আকাশ আছে, এ বাস্তবতা অনুধাবনের শক্তি নষ্ট করে দেয় পর্ন-আসক্তি। নারী যেন শুধু একটা মাংসপিণ্ড যা নিয়ে উদ্দাম ফুর্তি করা যায়, রাত কাটানো যায়; কিন্তু ভালোবাসা যায় না, চোখের তারায় হারিয়ে যাওয়া যায় না, সম্মান করা যায় না।[১০৩] এর ফল হয় মারাত্মক!

পর্ন-অভিনেত্রী আর সিনেমার নায়িকারা তো আছেই, ছোট্ট মস্তিষ্ক সমস্ত শক্তি দিয়ে আশেপাশের সব নারীকে নিয়ে ফ্যান্টাসিতে ভোগা শুরু করে দেয়। সমানে চলে হস্তমৈথুন। সেক্স ফ্যান্টাসি চলতে থাকে কাযিন, ক্লাসমেট, টিচার, পাশের বাসার আন্টি, পাড়ার বড় আপু, ভাবি, চাচি, মামি, ফুপু, খালামনি, এমনকি নিজের বোনকে নিয়েও! বাদ যায় না কেউই।

---

[১০০] Victor C. Strasburger, Amy B. Jordan, and Ed Donnerstein, **"Health Effects of Media on Children and Adolescents,"** Pediatrics 125, no. 4 (2010): 756–767

[১০১] Students turn to porn for sex education - https://goo.gl/9NJJr9

[১০২] Pamela Paul, **"From Pornography to Porno to Porn: How Porn Became the Norm,"** in The Social Costs of Pornography, edited by James R. Stoner Jr. and Donna M. Hughes, 3–20. Princeton, New Jersey: Witherspoon Institute, 2010.

[১০৩] Jochen Peter and Patti M. Valkenburg, "Adolescents' Exposure to Sexually Explicit Internet Material and Notions of Women as Sex Objects: Assessing Causality and Underlying Processes," Journal of Communication 59 (2009): 407–433.

পর্ন ভিডিও শিশু-কিশোরদের ভুলিয়ে দেয় যে, যৌনতার পূর্বশর্ত বিয়ে। খুব অল্প বয়সেই ওরা নিজেদের পবিত্রতা হারিয়ে ফেলে। কলুষতার চাদর জড়িয়ে নেয় গায়ে। যৌনতার বিকৃত ধারণা নিয়ে ওরা বেড়ে ওঠে, যার প্রভাবে পড়ে নিজেদের যৌনতায়। একসময় পর্ন দেখে, হস্তমৈথুন করে নিজেকে আর ঠান্ডা করা যায় না। খুব অল্প বয়সে যৌনতায় মেতে ওঠে। একজন সঙ্গী নিয়ে সন্তুষ্ট থাকতে পারে না, ঘন ঘন পার্টনার বদলাতে থাকে, কেউ কেউ হয়তো হয় এক রাতের পার্টনার। বিশ্বস্ত, নিঃস্বার্থ সম্পর্কে আবদ্ধ হবার চেয়ে "যৌন স্বার্থের" চুলচেরা হিসেব-নিকেষের জটিল সম্পর্কে আবদ্ধ হয়ে যায় ওরা। পর্দায় দেখা দৃশ্যগুলো অনুকরণ করে। সঙ্গিনী রাজি না হলে জোর করে।[১০৪, ১০৫]

অ্যানাল সেক্স, ওরাল সেক্স, গ্রুপ সেক্সসহ ঝুঁকিপূর্ণ সব পদ্ধতিতে এরা যৌনমিলন করে, কোনো ধরনের প্রতিরোধক ব্যবস্থা ছাড়াই নানা বিকৃত যৌনমিলনের কারণে আক্রান্ত হয় যৌনবাহিত নানা রোগে। উদ্দাম যৌনজীবনের সঙ্গে পাল্লা দিয়ে চলে মদ, গাঁজা, ইয়াবা সেবন।[১০৬, ১০৭]

শিশু-কিশোরেরা যত বেশি পর্ন-আসক্ত হয়, যত বেশি হার্ডকোর পর্ন দেখে তত বেশি বিকৃত যৌনতায় মেতে ওঠে। অ্যানাল সেক্স, ওরাল সেক্সের কথা তো আগেই বলা হয়েছে, বাদ যায় না যৌনতার সময় সঙ্গিনীকে মারধোর করা, গলা টিপে ধরা, থিস্রিকেউর করা, জোর-জবরদস্তি করা, গ্রুপ সেক্স, এমনকি অনেকের ক্ষেত্রেই শিশুকাম, অজাচার, পশুকাম...আর বলার প্রবৃত্তি হচ্ছে না।[১০৮, ১০৯]

---

[১০৪] Paul J. Wright, Robert S. Tokunaga, and Ashley Kraus, **"Consumption of Pornography, Perceived Peer Norms, and Condomless Sex,"** Health Communication 31, no. 8 (2016): 954-963.

[১০৫] Kids Who Find Hardcore Porn Want To Repeat What They've Seen, Study Shows - https://goo.gl/RDV1ia

[১০৬] Anneli Givens, Jacob Brown, and Frank Fincham, **"Is Pornography Consumption Associated with Condom Use and Intoxication During Hookups?"** Culture, Health & Sexuality 17, no. 10 (2015): 1155-1173.

[১০৭] Scott R. Braithwaite, Sean C. Aaron, Krista K. Dowdle, Kersti Spjut, and Frank D. Fincham, **"Does Pornography Consumption Increase Participation in Friends With Benefits Relationships?"** Sexuality & Culture: An Interdisciplinary Quarterly 19, no. 3 (2015): 513-532

[১০৮] Paul J. Wright, Chyng Sun, Nicola J. Steffen, and Robert S. Tokunaga, **"Pornography, Alcohol, and Male Sexual Dominance,"** Communication Monographs 82, no. 2 (2015): 252-270.

[১০৯] Kathryn C. Seigfried -Spellar and Marcus K. Rogers **"Does Deviant Pornography Use Follow a Guttman-Like Progression?"** Computers in Human Behavior 29, no. 5 (2013): 1997–2003.

যৌন-সহিংসতাকে তীব্রভাবে উৎসাহিত করা হয় পর্ন ভিডিওগুলোতে। পর্ন-আসক্ত শিশু-কিশোররা হিতাহিত জ্ঞান হারিয়ে ফেলে একসময় পরিণত হয় যৌননিপীড়কে। ধর্ষণ করতেও দ্বিধাবোধ করে না। হাতের কাছে যাকে পায় তাকে দিয়েই লালসা মেটাতে চায়। ব্রিটেনের *ডেইলি মেইলে* প্রকাশিত এক প্রতিবেদনে ফুটে উঠেছে ইন্টারনেট পর্ন কীভাবে শিশু-কিশোরদের ধর্ষকে পরিণত করে।

ইংল্যান্ডে মাত্র ৪ বছরে ১৭ বছরের চেয়ে কম বয়সীদের দ্বারা ধর্ষণের ঘটনা বেড়ে গিয়েছে দ্বিগুণ। যুক্তরাজ্যের বিচার বিভাগীয় মন্ত্রণালয় জানাচ্ছে ২০১৫ সালে অভিযোগে অভিযুক্ত হয়েছে ১২০ জন শিশু! ২০১১ সালের তুলনায় যা প্রায় ৭৪ শতাংশ বেশি।

বিচার মন্ত্রী ফিলিপ লি শিশুদের দ্বারা শিশুদের ওপর সংঘটিত যৌন-নিপীড়নের ঘটনায় গভীর উদ্বেগ প্রকাশ করে শিশু-কিশোরদের এ অধঃপতনের জন্য দায়ী করে অনলাইন পর্নকে।[১১০]

অস্ট্রেলিয়ান সাইকোলজিকাল সোসাইটির ধারণা অনুযায়ী ২০ শতাংশ প্রাপ্তবয়স্কা নারীদের ধর্ষণের জন্য দায়ী কিশোরেরা এবং শিশুদের চালানো যৌন-নিপীড়নের ৩০-৫০ শতাংশ জন্য দায়ী এই কিশোরেরা। ইমেরিটাস অধ্যাপক ও শিশুনিরাপত্তা-বিষয়ক বিশেষজ্ঞ ফ্রিডা ব্রিগস দাবি করেন, "ইন্টারনেট পর্নোগ্রাফি শিশুদের পর্দার যৌননিপীড়কের একদম কার্বন কপি বানিয়ে ফেলছে। পর্দায় যা দেখছে, তারা অন্য শিশুদের ওপর সেটাই করার চেষ্টা করছে।"[১১১]

পর্ন ভিডিও থেকে "অনুপ্রাণিত" হয়ে শিশুরাই অন্য শিশুদের যৌননিপীড়ন করছে—এ রকম অসংখ্য ঘটনা পত্র-পত্রিকায় প্রকাশিত হয়েছে। পাঠকদের জন্য আমরা কয়েকটি ঘটনা উল্লেখ করছি।

১) ইংল্যান্ডে ১২ বছরের বালক পর্ন ভিডিওর অনুকরণে নিজের ৭ বছর বয়সের বোনকে ধর্ষণ করেছে।[১১২]

২) ঢাকার কেরানীগঞ্জের সিরাজনগর এলাকার ৭ বছরের শিশুকন্যা ফারজানা নিখোঁজ হয় ২০১৭ সালের ১৬ সেপ্টেম্বর। পরদিন চাচা রহমত আলীর বাড়ির পেছনে পাওয়া যায় তার হাত-পা বাঁধা লাশ। নিষ্পাপ শিশুটিকে কে হত্যা করল?

---

[১১০] **Extreme internet porn is fuelling a surge in sex attacks by children: Number of under-17s convicted of rape almost doubles in four years** - https://goo.gl/X9m6H8

[১১১] Sex Before Kissing: How 15-Year-Old Girls Are Dealing With Porn-Obsessed Boys - https://goo.gl/bFUKYn

[১১২] Boy who raped sister after watching pornography sentenced - https://goo.gl/UXMHa2

তদন্ত শুরু করে পুলিশ। কেঁচো খুঁড়তে বেড়িয়ে আসে, সাপ নয় একেবারে জলজ্যান্ত কুমির! শিশু ফারজানার-ই নিকটাত্মীয়, নবম শ্রেণির এক কিশোর মোবাইল পর্ন থেকে অনুপ্রাণিত হয়ে ফারজানাকে ধর্ষণের পর হত্যা করে। ফিল্মি কায়দায় পুলিশের চোখে ধোঁকা দেয়ার চেষ্টা করে। কিন্তু শেষ রক্ষা হয় না।[১১৩]

৩) পর্ন দেখে দিশেহারা হয়ে ১৪ বছরের কিশোর ১০ বছরের শিশুকে অপহরণ করে ধর্ষণ করেছে।[১১৪]

৪) ১৫ বছরের কিশোর ১৪ বছরের বালিকাকে চেয়ারে বেঁধে পর্ন ভিডিওর অনুকরণে নির্যাতন চালিয়েছে।[১১৫]

প্রতিনিয়ত এ রকম অজস্র ঘটনা ঘটে চলেছে আমাদের চারপাশে, আমরা টেরও পাই না। বীভৎস এ ঘটনাগুলোর খুব অল্পসংখ্যকই মানুষের সামনে আসে। বীভৎস একটি ব্যাপার হলো পর্ন-আসক্ত শিশু-কিশোরেরা সমকামিতায়ও লিপ্ত হয়ে যেতে পারে। পর্ন ভিডিও দ্বারা প্রোগ্রামড কিশোর তরুণদের কাছে অ্যানাল সেক্স, ওরাল সেক্স খুবই স্বাভাবিক একটা ব্যাপার। তাদের কাছে এটা স্বাভাবিক যৌন আচরণ। বন্ধুবান্ধব মিলে একসঙ্গে পর্ন দেখার সময় উত্তেজনা সামলাতে না পেরে এবং নারীর সঙ্গে অন্তরঙ্গতার সুযোগ না থাকার কারণে এরা অনেক সময়ই পর্ন দেখার সঙ্গীসাথিদের সাথে সমকামিতায় লিপ্ত হয়ে যায়।

মেয়েদের মধ্যেও আশঙ্কাজনকভাবে বাড়ছে পর্ন-আসক্তি।

১১,০০০ কলেজ-পড়ুয়া তরুণীদের ওপর গবেষণা করে দেখা গেছে, শতকরা ৫২ জন ১৪ বছরে পা দেবার আগেই পর্ন দেখে ফেলেছে।[১১৬] আরেকটি সার্ভেতে দেখা গেছে প্রতি ৩ জন নারীদের মধ্যে ১ জন সপ্তাহে অন্তত একবার হলেও পর্ন দেখে।[১১৭] পৃথিবীর সবচেয়ে জনপ্রিয় পর্ন সাইটগুলোর মধ্যে একটির দেয়া পরিসংখ্যান অনুযায়ী যে দেশগুলোতে সবচেয়ে বেশি পর্ন দেখা হয় তাদের মধ্যে ইন্ডিয়ার স্থান চার নাম্বারে। আর এই ইন্ডিয়া থেকে যত মানুষ এ

---

[১১৩] ধর্ষণ-খুনে এক কিশোরের তেলেসমাতি- https://goo.gl/QqXcRZ

[১১৪] Boy, 14, raped girl aged ten after watching online porn https://goo.gl/seKvxs

[১১৫] Judge blames 15-year-old boy's internet porn obsession for his rape of girl, 14, in 'heinous' attack - https://goo.gl/wnkDyx

[১১৬] How Many Women are Hooked on Porn? 10 Stats that May Shock You - https://goo.gl/h31twR

[১১৭] Survey Finds More Than 1 In 3 Women Watch Porn At Least Once A Week - https://goo.gl/LRfx8o

সাইটে পর্ন দেখে তার এক-চতুর্থাংশই মহিলা। এসব মেয়েদের সবচেয়ে বেশি পছন্দ লেসবিয়ান (নারী সমকামিতা) এবং গে (পুরুষ সমকামিতা) পর্ন। সংগত কারণেই উক্ত সাইটের রেফারেন্স দেয়া হলো না। মেয়েদের এই ক্রমবর্ধমান পর্ন-আসক্তি বদলে দিচ্ছে তাদেরও যৌন উপলব্ধি। দিন দিন বিকৃত যৌনাচার, যৌন-সহিংসতা, ধর্ষণ তাদের কাছে স্বাভাবিক ব্যাপার হয়ে যাচ্ছে।[১১১] কিশোরী-তরুণীদের মধ্যে বাড়ছে গ্রুপ সেক্সে লিপ্ত হবার প্রবণতা।[১১২]

চার.

হাইস্কুলের প্রেম! কখন যে সদ্য কৈশোরে পা দেওয়া বালক ফ্রক পড়া বালিকার প্রেমে পড়ে যায়, ঠিক বোঝা যায় না! কোচিং ফাঁকি দিয়ে, বালক হেঁটে বেড়ায় বালিকার বাসার আশেপাশের অলিগলিতে। হয়তো কোনো এক দুর্লভ মুহূর্তে বালিকা ব্যালকনিতে আসবে, দক্ষিনের বাতাসে ভাসিয়ে দেবে বেণি খোলা চুল। ক্ষণিকের দেখা পাওয়া! এতটুকুই তো চাওয়া! এতেই বালকের রাতের ঘুম শেষ! অঙ্কে ভূরি ভূরি ভুল, বিজ্ঞানের ক্লাসে কান ধরে দাঁড়িয়ে থাকা!

দিন যেতে থাকে। বালক বালিকার পেছনে আঠার মতো লেগে থাকে। কোনো একদিন বালিকারও ভালো লাগে যায় বালককে। সদ্য গোঁফের রেখা গজানো, শার্টের বোতাম খোলা বালককে মনে হয় পৃথিবীর সবচেয়ে সুদর্শন পুরুষ। বালিকা কলমের ক্যাপ কামড়িয়ে বাঁকা করে ফেলে। কিছুতেই মন বসে না পড়ার টেবিলে।

একদিন মুখোমুখি দাঁড়ায় দুজন।

কিছুক্ষণের জন্য নেমে আসে মহাজাগতিক নীরবতা।

আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে শত বার রিহার্সেল দিয়ে আসা কথাগুলো ওলোট-পালোট হয়ে যায়। বালক তোতলাতে শুরু করে। গলা শুকিয়ে যায়। নার্ভাস লাগে। বালিকা বালকের করুণ অবস্থা বুঝে ফেলে নিমিষেই। ঠোঁটের কোণে রহস্যময় একটুকরো হাসি ঝুলিয়ে রেখে বালিকা কঠিন স্বরে বলে, "এই ছেলে এত ভয় পাচ্ছ কেন? আমি কি বাঘ? খেয়ে ফেলব?"

---

[১১১] Shawn Corne, John Briere, and Lillian M. Esses, **"Women's Attitudes and Fantasies About Rape as a Function of Early Exposure to Pornography,"** Journal of Interpersonal Violence 7, no. 4 (1992): 454-461.

[১১২] Porn use makes teen girls five times more likely to have group sex: study - https://goo.gl/9k5SiJ

বালক আরও নার্ভাস হয়ে যায়।

বালিকা ফিক করে হেসে ফেলে...

বয়ঃসন্ধিকালীন প্রেমের জটিলতা, অস্থিরতা, জীবন ধ্বংসের অন্যান্য আরও দিক খুব সযত্নে লুকিয়ে গল্প-উপন্যাস, মুভি-সিরিয়ালে রোমান্টিসিযমের চাদরে মুড়িয়ে একে খুবই ইতিবাচক হিসেবে উপস্থাপন করা হয়। প্রথম ভালোলাগা, প্রথম ভালোবাসা, প্রথম কাছে আসা, প্রথম স্পর্শ... সব মিলিয়ে যেন নিদারুণ সুখের এক কমপ্লিট প্যাকেজ। মেয়েদের উপস্থাপন করা হয় "রানী" হিসাবে। ছেলেরা প্রজা, ছেলেরা দাস। কিশোরী, তরুণীদের পটানোর জন্য ছেলেরা পাগলামি করে বেড়াচ্ছে, কবিতা লিখছে, গান বাঁধছে, প্রস্তুতি নিচ্ছে দূর আকাশের চাঁদটাও চুরি করে আনার। শেষমেষ হাঁটু গেড়ে বসে ভালোবাসার কথা জনাচ্ছে।

কিশোর, তরুণদের সকল প্রচেষ্টা, সকল কর্মকাণ্ড ঘটছে কিশোরী, তরুণীদের হৃদয় দখলকে কেন্দ্র করে। দীর্ঘ সময় ধরে মানুষের চোখে ধুলো দেয়া সম্ভব হলেও আজকের চরম যৌনায়িত সমাজে ঠিকই বের হয়ে এসেছে এ প্রেমের আসল চেহারা। পচেগলে দুর্গন্ধ ছড়িয়ে জানান দিচ্ছে এর বীভৎস অবস্থা। আগেই আলোচনা করেছি পর্ন-আসক্তি খুব দ্রুত শিশু-কিশোরদের বাস্তব জীবনে যৌনতার দিকে ঠেলে দেয়। আর এর ফলে মেয়েদের ওপর তীব্র চাপ পড়ে। কিশোরেরা অন্তরঙ্গতার জন্য কিশোরীদের চাপ দিতে থাকে। রাজি না হলে কিশোরীদের নিয়ে রসালো মন্তব্য করা হয়, কিশোরীদের পবিত্র থাকার আকুতিকে নিয়ে ব্যঙ্গ-বিদ্রুপ, ঠাট্টা-উপহাস করা হয়।[১২০] বয়ফ্রেন্ড খেলা করে গার্লফ্রেন্ডের আবেগ নিয়ে। ইমোশনালি ব্ল্যাকমেইল করে—"যদি আমাকে সত্যিকারের ভালোবাসো, তাহলে আমাকে তোমার টপলেস একটা ছবি পাঠাও।" টপলেস ছবি প্রযুক্তির কল্যাণে ঘুরতে থাকে অন্য ছেলেদের ফোনেও, ছবি দেখে শুরু হয় লাগামহীন ফ্যান্টাসি, চলে হস্তমৈথুন। অন্য ছেলেরা এসব ছবি ব্যবহার করে ব্ল্যাকমেইলের হাতিয়ার হিসেবে। গার্লফ্রেন্ড বিছানায় যেতে রাজি না হলে কিশোরেরা সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার আগ্রহ হারিয়ে ফেলে।

মেয়েরাও টপলেস ছবি না পাঠালে বা বিছানায় যেতে আগ্রহী না হলে, অন্য ছেলেদের কাছে পাত্তা পায় না। শেষমেষ বাধ্য হয়ে ছেলেদের প্রস্তাব মেনে নিতে হয়। নিজের শরীর তুলে দিতে হয় ক্ষুধার্ত ছেলেদের পাতে। গত ৬০ বছরে কুমারিত্ব হারানোর বয়স ১৯ থেকে নেমে এসেছে ১৬-তে। *ডলি* ম্যাগাযিনের তথ্য অনুযায়ী ২০১১ সালে ৫৬% কিশোর-কিশোরী মাত্র ১৩-১৫ বছর বয়সেই নিজেদের দেহকে তুলে দিয়েছে অন্যের হাতে। অস্ট্রেলিয়ার এক

---

[১২০] Sexual violence in schools investigated by MPs after students say harassment dismissed as 'banter' - https://goo.gl/mHDUch

গবেষণা অনুযায়ী, মেয়েদের জীবনের প্রথম যৌন অভিজ্ঞতা হয়েছে ১১ থেকে ১৭ বছর বয়সের মধ্যে। গড় বয়স ছিল ১৪ এর কাছাকাছি।[১১১] সেই সাথে বাড়ছে গর্ভপাত। জন্মের ছাড়পত্র না পেয়ে প্রতিনিয়ত অসংখ্য শিশুর জায়গা হচ্ছে রাস্তার ডাস্টবিন আর টয়লেটের কমোডে। বিছানায় বয়ফ্রেন্ডের যেকোনো আবদার মেনে নিতে বাধ্য হচ্ছে মেয়েরা—হোক সেটা অ্যানাল সেক্স, ওরাল সেক্স বা গ্রুপ সেক্সের মতো বিকৃত যৌনাচার।[১১২,১১৩,১১৪]

হার্ডকোর পর্নোগ্রাফির কল্যাণে কিশোরদের কাছে অ্যানাল সেক্স ও ওরাল সেক্স খুবই জনপ্রিয়। *Journal Of Adolescent Health* এ প্রকাশিত গবেষণার তথ্যমতে, ১৬-১৮ বছর বয়সীদের মধ্যেই অ্যানাল সেক্স ও ওরাল সেক্স সবচেয়ে বেশি প্রচলিত। ১৯৯০ সালে যেখানে প্রতি ১০ জন কিশোরীদের একজনের অ্যানাল সেক্সের অভিজ্ঞতা থাকত, সেখানে বর্তমানে প্রতি ৫ জন কিশোরীর মধ্যে ১ জনের অ্যানাল সেক্সের অভিজ্ঞতা হয়েছে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন অ্যানাল সেক্সের এ নাটকীয় উত্থানের জন্য দায়ী পর্নোগ্রাফি।[১১৫,১১৬]

কিশোরী-তরুণীরা সাধারণত অ্যানাল বা ওরার সেক্সের প্রতি নেতিবাচক মনোভাব পোষণ করে। বেশ ব্যথা পায়, সচরাচর এগুলো পছন্দ করে না। কিন্তু বয়ফ্রেন্ডের জোরাজুরিতে এ ধরনের যৌনাচারে বাধ্য হয়।

অনেক সময় ছেলেরা কৌশলের আশ্রয় নেয়, "তুমি রাজি হও, ব্যথা পাবে না শিউর।" "আসলে আমি এ রকম করতে চাইনি, ভুলে হয়ে গেছে" ইত্যাদি ইত্যাদি...

তাদের চিন্তাই এমন হয়ে গেছে যে, অ্যানাল সেক্সে মেয়েরা ব্যথা পাচ্ছে তাতে কী? একটু না হয় পেলই, কিন্তু ছেলেরা তো মজা পাচ্ছে, সঙ্গীর জন্য না হয় মেয়েরা একটু কষ্ট করলই, ব্যথা পেলই।

---

[১১১] Growing Up Fast: Why 12-Year-Old Girls Are Having Sex Rougher, Earlier- https://goo.gl/V9WTLJ

[১১২] Group sex is the latest trend for teenage girls disturbing report reveals (2011)- https://goo.gl/uAqsJY

[১১৩] Teenage girls pressured into 'painful and coercive' anal sex because of porn- https://goo.gl/AByyin

[১১৪] Young women are more likely than men to perform oral sex even if they don't want to says study - https://goo.gl/xEQJnY

[১১৫] More teenage girls are having anal sex with up to one in five millennials engaging in the act compared to just one in 10 young people in 1990 - https://goo.gl/VWBjZq

[১১৬] Is porn to blame for young women being coerced into having anal sex? - https://goo.gl/4LFC4p

ছেলেরা অ্যানাল সেক্স নিয়ে অন্য ছেলেদের কাছে গর্ব করছে, "আমি এত এত বার অ্যানাল সেক্স করেছি।"[১২৭]

পর্ন-আসক্ত কিশোর-তরুণদের চাহিদার সাথে তাল মেলানোর চেষ্টা কিশোরী-তরুণীদের জীবন 'ছ্যাড়াব্যাড়া' করে ফেলেছে। পর্দার পর্ন অভিনেত্রীদের মতো দেহ ছাড়া তারা ছেলেদের কাছে পাত্তা পাচ্ছে না; "তুমি উগ্র পোশাক-আশাক পড়ো না, তোমার শরীর পর্ন অভিনেত্রীদের মতো না। তার মানে তুমি কুৎসিত, তোমার দিকে কেউ ঘুরেও তাকাবে না।" নিরুপায় হয়ে তারা পর্ন অভিনেত্রীদের সাথে প্রতিযোগিতায় নেমেছে। খেয়ে না-খেয়ে, ডায়েট পিল খেয়ে, সার্জারি করে চেষ্টা করছে পর্ন অভিনেত্রীদের মতো হবার।

এক দশকের একটু বেশি সময়ে ১৫-২৪ বছর বয়সীদের অপারেশনের মাধ্যমে যৌনাঙ্গের গঠন পরিবর্তন করার প্রবণতা বেড়েছে তিনগুণেরও বেশি। কিশোরী-তরুণীরা শিখছে নিজেদের শরীরকে ঘৃণা করতে। বাড়ছে প্লাস্টিক সার্জারি, বাড়ছে সিলিকন জেল দিয়ে বক্ষ স্ফীতকরণের পরিমাণ।[১২৮]

অ্যানাল সেক্স, ওরাল সেক্সের মাধ্যমে কিশোরীরা দৈহিকভাবে মারাত্মক ক্ষতির শিকার হচ্ছে। মলাশয়ের টিস্যু ছিঁড়ে যাচ্ছে, প্রস্রাব ও মলত্যাগের ওপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলছে, এমনকি তাদের কলোস্টমি ব্যাগ[১২৯] ব্যবহার করতে হচ্ছে। ওরাল সেক্সের কারণে আক্রান্ত হচ্ছে HPV ভাইরাসে। গলায় ক্যান্সার হবার কারণে অনেককেই সার্জারির আশ্রয় নিতে হচ্ছে।[১৩০]

কিশোরীরা-তরুণীরা ভুগছে অস্থিরতা, উদ্বেগ, হতাশা আর বিষণ্ণতায়। বাড়ছে মাদকের ব্যবহার, আত্মহত্যা। মাত্র পাঁচ বছরের ব্যবধানে ১১-১৩ বছর বয়সী কিশোরীদের মানসিক

---

[১২৭] Cicely Alice Marston and Ruth Lewis. **"Anal Heterosex Among Young People and Implications for Health Promotion: A Qualitative Study in the UK,"** BMJ Open 4, no. 8 (2014).

[১২৮] Porn is ravaging an entire generation. Here's the proof - https://goo.gl/pk6nSz

[১২৯] কলোস্টমি ব্যাগ – মলাশয় ক্ষতিগ্রস্থ হলে, অপারেশন করে ফেলে দেয়া হয়। পেট ফুটো করে নাড়ির মুখ খুলে দেয়া হয়। এ প্রক্রিয়াকে বলা হয় কলোস্টমি। নাড়ির সাথে একটি ব্যাগ লাগানো থাকে। মল এসে সেই ব্যাগে জমা হয়। একটু পর পর ব্যাগ পরিস্কার করতে হয়। সাধারণ মলাশয়ের ক্যান্সার রোগিদের ক্ষেত্রে এ প্রক্রিয়া অনুসরণ করা হয়। কিন্তু অ্যানাল সেক্সের কারণে মলাশয়ের ক্ষতির ফলে সাধারণ মানুষের ক্ষেত্রেও এমন অবস্থা হতে পারে।

[১৩০] What no one wants to talk about: how girl's bodies are injured by porn using boys - https://goo.gl/14p2cN

সমস্যা বেড়ে গেছে বহুগুণ যা *Journal of Adolescents Health* এর বিশেষজ্ঞদের পর্যন্ত বিস্মিত করে দিয়েছে।[১১১]

সাম্প্রতিক সময়ে আমাদের দেশেও তরুণী মডেল, উপস্থাপক ও অভিনেত্রীদের মধ্যেও বিষণ্ণতা, মাদকের ব্যবহার এবং আত্মহত্যার প্রবণতা চোখে পড়ার মতো।

১৫ বছরের এক কিশোরীকে তার প্রথম অন্তরঙ্গতার ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করা হয়েছিল, জানতে চাওয়া হয়েছিল তার অভিজ্ঞতা। নিরীহ মুখে সে জবাব দিয়েছিল, "আমার মনে হয় আমার সঙ্গী ব্যাপারটা উপভোগ করেছে। ও যেমন আশা করে, আমার শরীর ঠিক তেমনটাই ছিল!"[১১২]

চিন্তা করুন, একবার পর্নোগ্রাফির ভয়াবহতা সম্পর্কে। পর্ন ভিডিও এমন এক অবস্থার সৃষ্টি করেছে, যেখানে কিশোরী-তরুণীদের নিজের সম্মান, এমনকি সুখ নিয়ে চিন্তারও সময় নেই। তাদের প্রধান চিন্তা সঙ্গীকে সুখ দেয়া। এ পর্ন প্রভাবিত, অতি যৌনায়িত সমাজে কিশোরী-তরুণীরা খুব অল্পদিনেই ধরে ফেলছে সমাজের মূল মেসেজটা—"তুমি নারী, পৃথিবীতে তোমার আগমন ঘটেছে শুধুই পুরুষের শারীরিক ক্ষুধা মেটানোর জন্য। সে তোমাকে যেভাবে ইচ্ছে ব্যবহার করবে। তুমি তোমার নিজের সুখের ব্যাপারে চিন্তা করতে পারবে না, তোমার সকল চিন্তাভাবনা আবর্তিত হবে সঙ্গীকে শারীরিক সুখ দেয়াকে কেন্দ্র করে।"

কিশোরী-তরুণীদের চাওয়া তো খুব বেশি ছিল না, একজন আন্তরিক, যত্নবান স্বামী; যে তাকে বুঝতে পারবে, তাকে ভালোবেসে বুকে জড়িয়ে রাখবে, যার কাঁধে পরম নির্ভরতায় মাথা রাখা যাবে। যৌনতা-তাড়িত এই সমাজ তাদের সুখের স্বপ্ন দেখিয়ে, ভালোবাসার ফানুস ওড়াতে ইন্ধন দিয়ে বের করে নিয়ে এল ঘরের বাইরে। ছলে বলে কৌশলে কাপড় খুলে নিয়ে, পরিবেশন করল খোলা বাজারে, পুরুষের প্লেটে। এক আকাশ স্বাধীনতার প্রলোভন দেখিয়ে বানিয়ে ফেলল পুরুষের যৌনদাসী। ছেলেরা যখন থেকে মেয়েদের সঙ্গীর বদলে "Slave" হিসেবে দেখা শুরু করল, যখন থেকে এই সমাজ মেয়েদের 'যৌনদাসী' বানিয়ে ফেলল, তখন থেকেই মেয়েরা বুঝে ফেলল, তার শরীর তার সম্পদ, তার পুঁজি। প্রতিকূল এ পরিবেশে লড়াই করার একমাত্র হাতিয়ার। মেয়েরা তাদের শরীর ব্যবহার শুরু করল, হতে থাকল লাস্যময়ী। যেন যৌবন জ্বালায় বিকারগ্রস্ত ছেলেদের চড়কির মতো ঘোরানো যায়। নেয়া যায় সুযোগ-সুবিধা। ছেলেদের সামনে মেয়েরা দাঁড়িয়ে গেল প্রতিদ্বন্দ্বী হিসেবে। যে সম্পর্ক হবার

---

[১১১] Pornography has changed the landscape of adolescence beyond all recognition - https://goo.gl/Xy8bzy

[১১২] Sex Before Kissing: How 15-Year-Old Girls Are Dealing With Porn-Obsessed Boys - https://goo.gl/YpFj7N

কথা ছিল ভালোবাসার, পবিত্রতার, বিশ্বস্ততার, সহযোগিতার, সেই সম্পর্ক হয়ে গেল প্রতিদ্বন্দ্বিতা, স্বার্থপরতা, প্রতারণা, ছলাকলার আর লেনদেনের!

**পাঁচ.**

বাংলাদেশের শিশু-কিশোর, তরুণ-তরুণীদের অবস্থা কী? আমাদের সমাজে পর্নোগ্রাফি কতটা গভীরে প্রভাব বিস্তার করেছে? বিস্তারিত আলোচনার আগে আপনাদের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়া যাক ড. ভিক্টর বি. ক্লাইনের সাথে। ড. ক্লাইন ছিলেন ইউনিভার্সিটি অফ ইউটাহর ইমেরিটাস প্রফেসার। নিজে পড়াশোনা করেছেন ইউনিভার্সিটি অফ ক্যালিফোর্নিয়া, বার্কলি থেকে। সাইকোলজির ওপর পিএইচডি। পড়াতেনও সাইকোলজি। পর্নোগ্রাফির প্রভাব নিয়ে ড. ভিক্টর আজীবন গবেষণা চালিয়ে গেছেন।[১০৩] ড. ভিক্টর বি. ক্লাইনের মতে পর্ন-আসক্তির সূচনা থেকে চূড়ান্ত পর্যায়ে পৌঁছতে বেশ কয়েকটি ধাপ পার করতে হয়।

ধাপগুলো হচ্ছে :

১) Addiction – আসক্তি

২) Escalation - আসক্তির ক্রমবর্ধন

৩) Desensitization - সংবেদনশীলতা হ্রাস পাওয়া

৪) Acting Out - ফ্যান্টাসির বাস্তবায়ন।[১০৪]

যদিও ড. ক্লাইনের এ মডেল "ব্যক্তিকেন্দ্রিক", অর্থাৎ একজন ব্যক্তির পর্ন-আসক্তির ধাপগুলো ব্যাখ্যা করার জন্য, তবুও আমরা মনে করি এই মডেল দিয়ে বাংলাদেশের সমাজে পর্নোগ্রাফির সামগ্রিক প্রভাব ব্যাখ্যা করা সম্ভব।

মহামারি আকারে বাংলাদেশের কিশোর-তরুণদের পর্ন-আসক্তির সূচনা হয়েছে বেশ কয়েক বছর আগেই। স্মার্টফোন এবং ইন্টারনেট সহজলভ্য হবার আগে তরুণরা পর্ন দেখত সিডি ভাড়া করে। ২০০৫ এর দিক থেকে এমপি-ফোর, এমপি-ফাইভের মতো গান শোনা এবং ভিডিও দেখার ডিভাইসগুলো বাংলাদেশে জনপ্রিয় হতে শুরু করে। সে সময় কম্পিউটারের

---

[১০৩] https://en.wikipedia.org/wiki/Victor_Cline

[১০৪] Pornography's Connection to Sexual Violence, Assault, Abuse, Rape, Incest, Molestation, and Other Sex Crimes, including Sex Trafficking and Sex Slavery - https://goo.gl/efmErb

দোকান থেকে টাকা দিয়ে এসব ডিভাইসে পর্ন লোড করে নিত কিশোর-তরুণরা। কিন্তু তখনো পর্ন-আসক্তি মহামারির পর্যায়ে পৌছেনি। ২০০৭ এর দিকে মাল্টিমিডিয়া ফোন সহজলভ্য হতে থাকে। সেই সাথে বাড়তে থাকে পর্ন-আসক্তি। কিন্তু তখনো এখনকার মতো মহামারি হয়নি। ২০১০-২০১১ সালের দিকে সহজলভ্য হওয়া শুরু হয় ইন্টারনেট। সবার হাতে হাতে পৌছে যায় মাল্টিমিডিয়া ফোন। সেই সাথে বলিউডে ব্যাপকভাবে শুরু হয় 'আইটেম সং' কালচার। এই সময়ে থেকেই মূলত পর্ন-আসক্তি শহর-বন্দর, গ্রামেগঞ্জে মহামারি আকার ধারণ করে।

ড. ক্লাইনের মডেলের প্রথম ধাপে পৌছে যায় বাংলাদেশ। এ পুরোটা সময় জুড়ে পর্ন-আসক্তরা যেমন মানসিকভাবে দিন দিন বিকৃত হয়েছে, নির্লজ্জ আর বেহায়া আচরণে অভ্যস্ত হয়ে উঠেছে, একই সাথে সাথে পর্ন ভিডিওতে দেখা জিনিসগুলো বাস্তব জীবনে পরখ করতে গেছে। অর্থাৎ ড. ক্লাইনের মডেলের তৃতীয় এবং চতুর্থ ধাপে পা ফেলেছে।

২০১২-২০১৪, এ সময়টাতে সামস্টিকভাবে বাংলাদেশ পার করে ফেলে ড. ক্লাইনের মডেলের ২ নম্বর ধাপটা। অ্যান্ড্রয়েড ফোন এবং হাইস্পিড ইন্টারনেট একদম সহজলভ্য হয়ে ওঠে। ইন্টারনেট পৌছে যায় সবার হাতে হাতে। "আইটেম সং" প্রভাব বিস্তার করতে থাকে। নাটক, সিনেমা আরও অশ্লীল, আরও যৌন উত্তেজক হতে থাকে। *প্রথম আলোর* মতো পত্রিকাগুলো ভারতীয় বংশোদ্ভূত এক "বিশেষ পর্ন অভিনেত্রীর" খবর, ঘন ঘন উদ্দেশ্যপ্রণোদিতভাবে ছাপাতে থাকে। বাঁধভাঙা প্লাবনের মতো শিশু, কিশোর, তরুণদের ভাসিয়ে নেয় পর্নোগ্রাফি। কিন্ডারগার্ডেনের বাচ্চারাও পর্ন ভিডিওর খোঁজ পেয়ে যায়; ক্লাস থ্রি-ফোরের বাচ্চারাও হয়ে পড়ে পর্ন-আসক্ত। অনেকের বিশ্বাস করতে কষ্ট হলেও আমাদের কাছে পর্যাপ্ত তথ্য থাকার কারণেই এ হৃদয়বিদারক সত্যগুলো বলতে হচ্ছে।

ডিসেন্সেটাইযড হবার প্রক্রিয়া শুরু হয়েছিল অনেক আগেই। কিন্তু পর্নোগ্রাফি আসক্তি মহামারি আকারে ছড়িয়ে পড়েছে ইন্টারনেট পর্ন ও বলিউড আইটেম সংয়ের (বাই ডেফিনেশান আইটেম সংও একধরনের পর্ন। সফটকোর, কিন্তু পর্ন।) সহজলভ্যতার কারণে। কিশোর-কিশোরী, তরুণ-তরুণী তথা সামগ্রিক সমাজের যৌন-মনস্তাত্ত্বিক বিকৃতি এবং অশ্লীলতাকে স্বাভাবিক হিসেবে গ্রহণ করার প্রবণতা ২০১৪-২০১৫ সাল থেকে চোখে পড়ার মতো বৃদ্ধি পেয়েছে। পর্ন দেখা এবং নারীদের নিয়ে "ছিনিমিনি" খেলা পৌরুষের মানদণ্ড হয়ে দাঁড়িয়েছে। যে যত নীচে নামতে পারবে, যার "প্লে-বয়" ইমেজ যত বেশি সে তত বেশি "আসল পুরুষ"। ব্যাপারটা এমন হয়ে গেছে যে, উঠতি বয়েসী কিশোর-তরুণদের মধ্যে দুর্লভ যে কজন নারীদের আসলেই সম্মান করে—নারীর শরীরটা নয় বরং তার মনটাকে, তার সামগ্রিক সত্তাকে যারা প্রাধান্য দেয়—তাদের নিয়ে চলে রসিকতা,ব্যঙ্গ-বিদ্রুপ। বলা হয় নপুংসক, হিজড়া...

পর্ন প্রভাবিত মিডিয়া এবং যৌনতা-তাড়িত সমাজ মেয়েদের শিখিয়ে দিলো কীভাবে পোশাক-আশাক পড়লে, কীভাবে চলাফেরা করলে তুমি যুগের সঙ্গে তাল মেলাতে পারবে। তুমি থাকবে পুরুষের নজর আর আকর্ষণের কেন্দ্রে। বেড়েছে জিনস, টপস, টিশার্ট, আঁটসাঁট পোশাক আর উগ্র মেইক আপ। অভিভাবকেরা চোখ বন্ধ করে মেনে নিয়েছে মেয়েদের সন্ধ্যার পর ঘরে ফেরা, ছেলেবন্ধুদের সাথে মোটরসাইকেলে জড়াজড়ি করে ঘুরে বেড়ানো, রিকশায়-পার্কে "মেইকআউট"। সমাজ নীরবে মেনে নিয়েছে রাস্তাঘাটের অশ্লীলতা। স্বাভাবিক ব্যাপার হিসেবে গ্রহণ করেছে। সমাজের মানসিকতা এতটাই বিকৃত হয়ে গেছে, নৈতিকতার বাঁধন এতটাই ঢিলে হয়ে গেছে যে, পরিবারের সবাইকে নিয়ে ড্রয়িংরুমে বসে "আইটেম সং" দেখতেও কারও বাধছে না। "আইটেম গার্ল", "পর্নস্টার"রা ঘরের মানুষ হয়ে গেছে।

বাংলাদেশ এখন পা ফেলেছে ড. ক্লাইনের মডেলের চতুর্থ ধাপে—Acting Out. ফ্যান্টাসির বাস্তবায়ন। গত ক-বছরে পর্ন ভিডিওর অবশ্যম্ভাবী পরিণতি, ধর্ষণ, বেড়েছে ব্যাপক আকারে। শিশু-কিশোর, তরুণ-তরুণীরা অল্প বয়সে লিটনের ফ্ল্যাট আর "রুম-ডেইটের" খোঁজ করছে। ফুলে ফেঁপে উঠেছে ফার্মেসির ব্যবসা, ডাস্টবিনে প্রায় প্রতিদিন পাওয়া যাচ্ছে নবজাতকের লাশ। বাড়ছে অন্তরঙ্গ মুহূর্ত ভিডিও করে রাখার প্রবণতা, আর এ ভিডিও দিয়ে চলছে ব্ল্যাকমেইল। ভিডিও ছড়িয়ে পড়ছে ইন্টারনেটে, ভুক্তভোগীরা ঝুলে পড়ছে সিলিংএ।

যৌনতার পদ্ধতি বদলে গেছে খুবই অল্প সময়ের ব্যবধানে। আশঙ্কাজনক হারে বাড়ছে অ্যানাল আর ওরাল সেক্সের পরিমাণ। চিপায়চাপায়, আড়ালে-আবডালে, এমনকি ক্লাসরুমে কিংবা সি-বীচেও ওরাল সেক্সে লিপ্ত হতে দ্বিধাবোধ করছে না কিশোর-কিশোরী, তরুণ-তরুণীরা। রিকশার হুডের নিচে, লোকাল বাসের পেছনের সিটে, রেস্টুরেন্ট নভোথিয়েটার আর সিনেমা হলের আলো-আঁধারির "ক্লাসিক্যাল লুইচ্চামি" তো রয়েছেই। যৌন উত্তেজক মাদক ইয়াবার ব্যাপক সহজলভ্যতা ও ব্যবহার প্রভাব ফেলেছে তরুণসমাজের সামগ্রিক যৌন বিকৃতিতে। হস্তমৈথুন আসক্তির পরিমাণ ভেঙে ফেলেছে আগের সব রেকর্ড। যৌন অক্ষমতা, যৌন অতৃপ্তি, যৌন অসন্তুষ্টি বেড়েছে। পাল্লা দিয়ে বেড়েছে পরকীয়া, ব্যভিচার, পতিতাগমন, বিবাহ-বিচ্ছেদ।

বাংলাদেশে পর্ন-আসক্ত মানুষের বর্তমান সংখ্যাটা কোটি পার হয়ে যাওয়াও অসম্ভব না। প্রতিনিয়ত অজস্র নতুন মানুষ ড. ক্লাইনের মডেলের প্রথম, দ্বিতীয়, তৃতীয় ধাপে পা ফেলছে। সবচেয়ে বেশিসংখ্যক মানুষ বোধহয় আছে তৃতীয় ধাপে। লক্ষ লক্ষ মানুষ মানসিকভাবে বিকৃত হয়ে গেছে, বিকৃত যৌনচিন্তা ঘুরপাক খাচ্ছে অসংখ্য মানুষের মাথায়। সুযোগ এবং প্রাইভেসি পেলে এরা যেকোনো সময় যে কারও সাথে, যেকোনো শর্তে বিছানায় চলে যাবে।

এ মানুষগুলো যখন তিন নম্বর ধাপ পেরিয়ে চার নম্বর ধাপে পা দেবে, তখনকার কথা চিন্তা করলে রক্ত হিম হয়ে আসে।

গত তিন বছরের নিবিড় পর্যবেক্ষণ থেকে আমরা বলতে চাই, বাংলাদেশ এক জাহান্নামের দোরগোড়ায় দাঁড়িয়ে আছে। কিছু মানুষ নিজ হাতে জাহান্নামের দরজা খুলে ঝাঁপ দিয়েছে আগুনে, অগণিত মানুষ ঝাঁপ দেয়ার জন্য অপেক্ষা করে আছে। অবস্থার যদি উন্নতি না হয়, যদি পর্ন-আসক্তির বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে না তোলা হয়, যদি পর্ন-আসক্ত হবার কারণগুলো বন্ধ না করা হয়, তাহলে আগামী দশ বছরের মধ্যে বাংলাদেশের সামাজিক ব্যবস্থা ধসে পড়বে, পারিবারিক কাঠামো ভেঙে পড়বে। প্রচলিত মূল্যবোধ, মহৎ রীতিনীতি, বিশ্বাস, শ্রদ্ধা, সম্মান, ভালোবাসা সবকিছুই বিলুপ্তির পথ ধরবে।

সবকিছু চলে যাবে নষ্টদের অধিকারে!

# নীল রঙের অন্ধকার

পর্নোগ্রাফি বিষাক্ত মাকড়সার মতো জাল বিছিয়ে রাখে। চোখ ধাঁধানো নিষিদ্ধ সুখ আর সাময়িক উত্তেজনায় আকৃষ্ট হয়ে যে কেউ আটকে পড়তে পারে এই জালে। একবার আটকা পড়লে জাল ভেদ করে বেরিয়ে আসা অত্যন্ত কঠিন। মাকড়সা যেভাবে পোকাকে তিলে তিলে মেরে ফেলে, পর্নোগ্রাফিও আপনাকে ঠিক সেভাবেই একটু একটু করে ধ্বংস করে ফেলবে। আপনি হারাবেন আপনার স্বাস্থ্য, আপনার পরিবার, আপনার চাকরি, এমনকি আপনার ভালোবাসার মানুষটিকেও। আমাদের এ লেখায় আমরা আপনাদের কিছু সত্যিকারের গল্প বলে যাব।

ব্যর্থতা আর আর্দ্রতার গল্প!

দীর্ঘশ্বাস আর নীরব আর্তনাদের গল্প!

নষ্ট হবার গল্প!

পাঠক, আপনাকে স্বাগতম!

এক.

বাবা,

প্রথমেই বলে নিই, আমি তোমাকে অনেক ভালোবাসি আর তোমার কারণে আমার জীবনে যে ক্ষতি হয়েছে তার জন্য আমি তোমাকে ক্ষমা করে দিচ্ছি। তোমার পর্ন দেখার কারণে আমার কী সমস্যা হয়েছে তা তোমার জানা উচিত। তুমি ভাবো এটা শুধু তোমার কিংবা তোমার আর আম্মার সম্পর্কে প্রভাব ফেলে। তুমি বুঝতেও পারোনি এটা তোমার সন্তানদের কী গভীর সংকটে ফেলেছে। তখন আমার বয়স ১২। কেবল কৈশোরে পা দিয়েছি। এমন সময়ই আমি তোমার কম্পিউটারে পর্ন আবিষ্কার করি। প্রথম প্রথম আমার খুব অবাক লাগত। তুমি একদিকে আমাকে বলেছ, হলিউড মুভি দেখে এটা-ওটা না করতে, আর নিজেই দিনের পর দিন এসব আবর্জনা গিলে চলেছ। আমি কী দেখব আর কী দেখব না, এসব যখন

তুমি বলতে আসতে তখন আমি এক কান দিয়ে শুনে আর এক কান দিয়ে বের করে দিতাম, কারণ আমি জানতাম তুমি একটা ভণ্ড! আমি জানতাম, মা-ই একমাত্র নারী না, যাকে তুমি চাও। তুমি যে আড়চোখে আমাদের দেখতে সেটাও আমার নজর এড়ায়নি। তোমাকে দেখে পুরুষজাতির প্রতি আমার প্রবল বিতৃষ্ণা তৈরি হয়। ভেবে বসি, সব পুরুষই বোধহয় তোমার মতো বিকৃত মানসিকতার হয়।

তুমি আমাকে অনেক বোঝানোর চেষ্টা করেছিলে, কীভাবে আমার পোশাক-আশাকে পাশের মানুষকে উত্তেজিত করতে পারে আর কীভাবে আমার নিজের অন্তরাত্মাকে আরও সুন্দর করা উচিত। কিন্তু তোমার কাজেকর্মে আমি বুঝেছিলাম, আমি তখনই সুন্দর হতে পারব যখন আমি ম্যাগাজিনের কভারের মেয়েটির মতো বা তোমার দেখা পর্নের মেয়েগুলোর মতো হতে পারব।

তোমার কথার কোনো মূল্যই তাই আমার কাছে ছিল না। বরং তোমার এসব "লেকচার" শুনতে খুব বিরক্ত লাগত। যত দিন যাচ্ছিল, পচে যাওয়া এ সমাজ আমার কানের কাছে শুধু ভ্যান ভ্যান করে যাচ্ছিল, আমি তখনই নিজেকে সুন্দর ভাবতে পারব যখন আমি "ওদের" মতো হব। তোমার প্রতি বিশ্বাসটা দিন দিন শূন্যের কোঠায় নেমে আসছিল, কারণ তুমি যা বলতে করতে ঠিক তার উল্টোটা। আমি হন্যে হয়ে এমন একজনকে খুঁজে বেড়িয়েছি, যে শুধু আমার অঙ্গসৌষ্ঠবের জন্য আমাকে ভালোবাসবে না, আমি মানুষটাকে ভালোবাসবে।

বাসায় আমার বান্ধবীরা এলে আমি চিন্তা করতাম, তুমি কী চোখে ওদের দেখছ! আমার বান্ধবী হিসেবে, নাকি তোমার নষ্ট কল্পনার কোনো এক অংশ হিসেবে? আমি বিয়ে করলাম এমন একজন পুরুষকে, যার জীবনে পর্নোগ্রাফি ছোবল দিতে পারেনি। আমি এখনো আমার ভেতর থেকে পুরুষজাতির প্রতি অবিশ্বাস ঝেড়ে ফেলতে পারিনি। হ্যাঁ বাবা, তোমার পর্ন দেখা আমার স্বামীর সাথে আমার সম্পর্কে বছরের পর বছর প্রভাব রেখে গেছে।

আমি তোমাকে শুধু একটা কথাই বলতে চাই, হয়তো তুমি এখনো বুঝবে না, তোমার পর্ন-আসক্তি শুধু তোমার জীবন ধ্বংস করেনি, আমাদের সবার জীবনে নষ্টের বিষাক্ত বীজ বুনেছে। যখনই চিন্তা করি এ ভয়ঙ্কর নেশা আমাদের সমাজে কী গভীর শিকড় গেড়ে বসে গেছে, আমি অসুস্থবোধ করি। প্রচণ্ড খারাপ লাগে যখন আমার ছোট্ট ছেলের সাথে পর্নের ভয়াবহতা নিয়ে কথা বলতে হয়। আমি তাকে বোঝাই অন্য দশটা পাপাচারের মতো পর্ন শুধু নিজের ক্ষতি করে না, বরং আশেপাশের সবাইকে আঘাত করে। আমি তো তোমাকে ক্ষমা করেই দিয়েছি। ঈশ্বর আমাকে এ কুপ্রভাব থেকে যেভাবে সরিয়ে এনেছেন সে জন্য আমি তার প্রতি সত্যিই

কৃতজ্ঞ, এখনো মাঝে মাঝে শিউরে উঠি। আমি প্রার্থনা করি যেন তুমি এই নোংরা নেশা থেকে বের হয়ে আসতে পারো, আরও অসংখ্য পুরুষ যেন এর করাল গ্রাস থেকে মুক্তি পায়।

তোমার আদরের মেয়ে।[১৩৫]

## দুই.

আসসালামু আলাইকুম ভাই,

আল্লাহ্ (ﷻ) আপনাদের কাজে বারাকাহ দিন। আমার নাম আবু সাব্বির। আমি ১৯ বছরের এক তরুণ। থাকি শান্তিনগরে।[১৩৬] পর্ন এবং হস্তমৈথুন আসক্তি আমার জীবনকে বিষিয়ে দিয়েছে। সপ্তাহ দুয়েক আগে আমি আপনাদের ফেসবুক পেইজ[১৩৭] খুঁজে পাই। বেশ কিছু লেখা তখনই পড়ে ফেলি। অনেকেই পর্ন-আসক্তির বিরুদ্ধে তাদের সংগ্রামের কথা শেয়ার করেছেন। আমার জন্য তাদের লড়াইয়ের কাহিনিগুলো ছিল খুবই অনুপ্রেরণাদায়ক। অনেক দিন ধরেই আমি চেষ্টা করছি এই আসক্তি কাটিয়ে ওঠার, কিন্তু কেন যেন পারছি না। আমি হতাশ, ক্লান্ত, নিঃস্ব, রিক্ত। দয়া করে আমাকে একটু সাহায্য করুন। আমার কাহিনি অন্যদের চেয়ে একটু আলাদা। সময় নিয়ে পড়বেন আশা করি।

শুরু করি তাহলে?

তখন আমার বয়স ছিল পাঁচ বছর। একটা ফ্ল্যাটে আরও দুটো পরিবারের সঙ্গে আমরা ভাড়া থাকতাম। ওই ফ্ল্যাটে তিনটা রুম থাকলেও টয়লেট ছিল কেবল একটা। আমাদের রুমের বামের রুমে যে পরিবার থাকত, তাদের ক্লাস সিক্সে পড়ুয়া এক ছেলে ছিল। আমরা একসঙ্গে খেলাধুলা করতাম, মাঝে মাঝে তার কাছে পড়া বুঝতে যেতাম। সে আমার বড় ভাইয়ের মতো ছিল। হুট করে সে আমার সাথে অদ্ভুত আচরণ করা শুরু করল। আমার সামনেই পোশাক পাল্টাত, আমার শরীরের এখানে-সেখানে বাজেভাবে স্পর্শ করত। আমি তার এ রকম অদ্ভুত আচরণের কোনো ব্যাখ্যা খুঁজে পেতাম না। সে আমার স্পর্শকাতর জায়গাগুলোতে হাত বুলাত এবং হস্তমৈথুন (এটা আমি অনেক পরে বুঝেছিলাম) করত। বলত, "দেখ তুই আমার আদরের ছোট ভাই। এইসব কথা কাউকে বলবি না।"

---

[১৩৫] To My Porn-Watching Dad, From Your Daughter - https://goo.gl/zgcbRH

[১৩৬] গোপনীয়তা রক্ষার জন্য ছদ্মনাম ও ঠিকানা ব্যবহার করা হয়েছে।

[১৩৭] www.facebook.com/lostmodesty

কয়েকদিনের ভেতরেই সে আমাকে শিখিয়ে দিলো কীভাবে হস্তমৈথুন করতে হয়। যখন আমাদের বাবা-মা কেউই বাসায় থাকত না, তখন সে আমার এখানে-সেখানে হাত বুলিয়ে হস্তমৈথুন করত। আমি ভাবতাম এটা বোধহয় মজার একটা খেলা, বাবা-মা বাসায় না থাকলে এটা খেলতে হয়। আমি সেই সময় ছিলাম একেবারেই বাচ্চা। তেমন কিছুই বুঝতাম না। দেখতাম সে হস্তমৈথুন করার কিছুক্ষণ পর বাথরুমে গিয়ে গোসল করে নিচ্ছে। এক বছর ধরে এমনটা চলল। তারপর ওরা বাসা বদলে চলে গেল অন্য জায়গায়। কিন্তু এরই মধ্যে যা ক্ষতি হবার হয়ে গিয়েছে। ততদিনে তাকে ছাড়াই আমি হস্তমৈথুন করা শিখে ফেলেছি। মাসে অন্তত দুবার হস্তমৈথুন করতাম। কোনো ধারণাই ছিল না আমি কী করছি, কিন্তু এটা আমাকে আনন্দ দিত প্রচুর। দশ বছর বয়সে অদ্ভুত ঘটনা ঘটল। ততদিনে আমি পুরোদস্তুর হস্তমৈথুনে আসক্ত একজন। একদিন হস্তমৈথুন করার পর দেখি আমার লজ্জাস্থান থেকে কী যেন বের হয়ে আসছে। প্রচণ্ড ভয় পেয়ে গেলাম। মুখে ব্রণ উঠতে শুরু করল। শরীর দুর্বল হয়ে গেল।

পড়শোনায় মন দিতে রীতিমতো সংগ্রাম করা লাগত। তখন দেশে মাল্টিমিডিয়া ফোন কেবল জনপ্রিয় হয়ে উঠতে শুরু করেছে। আমার কয়েকজন বন্ধুর এমপি-ফোর প্লেয়ার ছিল। তাদের সাথে আমি পর্ন দেখা শুরু করলাম। টিফিন পিরিয়ডে, ক্লাসের আগে, ক্লাসের পরে এমনকি ক্লাসে বসে বসেও আমি পর্ন দেখতাম। বন্ধুদের সাথে মেয়েদের নিয়ে সব সময় রসালো আলোচনা করতাম। বয়স খুব বেশি না হলেও ততদিনে আমি পরিণত হয়েছি দাঁতাল এক বুনো শুয়োরে।

নিজের মাল্টিমিডিয়া ফোন হাতে পেলাম ১৪ বছর বয়সে। ইন্টারনেট তখন খুব একটা সহজলভ্য ছিল না। তবুও যত বেশি সম্ভব পর্ন ডাউনলোড করতাম। স্কুলের রেসাল্ট খুব খারাপ হতে থাকল। মানসিক সমস্যা তো আগে থেকে ছিলই, বিভিন্ন দৈহিক সমস্যাও দেখা দিতে লাগল। স্কুল বদলে অন্য স্কুলে গেলাম যেন পড়াশোনা আবার নতুন উদ্যোমে শুরু করতে পারি। কিন্তু কাজের কাজ কিছুই হলো না। পড়াশোনা করব কী, নতুন পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়াতেই পারলাম না!

চুপচাপ থাকতাম সব সময়, কারও সাথে তেমন একটা মিশতাম না। খেলাধুলার ধারেকাছেও যেতাম না। সত্যি বলতে কি, এনার্জি পেতাম না খেলাধুলা করার। সব সময় টায়ার্ড লাগত। স্কুল পালাতাম। সপ্তাহে দুই বারের মতো পর্ন দেখতাম আর হস্তমৈথুন করতাম। দু-বছর গেল এভাবেই। ১৬ বছর বয়সে যা হয়েছিল ভাবলে আমি আজও শিউরে উঠি। বাইরের দুনিয়া সম্পর্কে তখন আমার বাস্তব জ্ঞান ছিল একেবারেই শূন্যের কোঠায়; ইন্টারনেট ঘেঁটে আবছা আবছা একটা ধারণা ছিল এই আরকি। বেঁচে থাকা অসহ্য মনে হতো আমার কাছে। কোনোকিছুই ঠিকমতো করতে পারতাম না। বাবা-মার সঙ্গে রাগারাগি করতাম। না ছিল কোনো ভাইবোন, না ছিল কোনো বন্ধুবান্ধব।

আমার এ করুণ অবস্থার জন্য কাউকে দায়ী করতে চাইতাম। কিন্তু কাকে দায়ী করব? শেষমেষ কাউকে না পেয়ে দায়ী করলাম আল্লাহ্‌কে। সব দোষ আল্লাহ্‌র। তিনি যদি আমাকে ওই ছেলের সঙ্গে ছোটবেলায় না মেশাতেন, তাহলে আমি পর্ন, হস্তমৈথুন কী জানতামই না, আর আমার জীবনটাও এ রকম হতো না। আমি কখনোই নাস্তিক ছিলাম না, কিন্তু আল্লাহ্‌কে দোষ দিতাম। তারপর ভাবলাম বখাটে ছেলেপেলেদের সঙ্গে মেলামেশা করে দেখি। তারা হয়তো আমার বন্ধু হবে আর আমি এই নরকতুল্য জীবন থেকে মুক্তি পেয়ে "অস্থির" একটা জীবন পাব।

বখাটে ছেলেদের সঙ্গে মেশা শুরু করলাম, রাস্তায় দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে বিড়ি ফোঁকা শুরু করলাম। গাঁজাটাই-বা বাদ যাবে কেন ! গাঁজার কল্কিতেও দম দেয়া শুরু করলাম। মাঝেমধ্যে কড়া কিছু ড্রাগসও নিতাম। সারাদিন রাস্তায় রাস্তায় রংবাজি করে বেড়াতাম। ভাবতাম এতদিনে বোধহয় আমার স্বপ্নের জীবনটা পেয়ে গেছি। কিন্তু আমার পর্ন-আসক্তি তো গেলই না, বরং আরও বাড়লো। ড্রাগস নেয়ার কারণে শরীরে এনার্জি যেন টগবগ করে ফুটত, প্রচুর হস্তমৈথুন করতাম। হাস্যকর একটা ব্যাপার ঘটল এ সময়... আমি প্রেমে পড়লাম! পর্ন দেখতাম আর "ও"কে নিয়ে ফ্যান্টাসিতে ভুগতাম। কিন্তু জানতাম কখনোই তাকে নিজের করে পাব না আমি। কত পাগলামিই যে করেছি আমি ওর জন্য! হাসি পায় এখন এসব মনে হলে। হাত কেটে রক্ত দিয়ে ওর নাম লিখেছি, মারামারিতে জড়িয়েছি, আরও কত কী! সে অনেক কথা! একসময় মেয়েটার বিয়ে হয়ে গেল। আরও বেশি ভেঙে পড়লাম।

বখাটে ছেলেপেলেদের সাথে মেশা বন্ধ করলাম। বাসায় থাকতাম সব সময়। মাঝেমধ্যে শুধু সিগারেট কিনতে বাইরে যেতাম। পর্ন দেখার মাত্রা বেড়ে গেল আরও। আলহামদুলিল্লাহ! এ সময় আমি ইন্টারনেটের মাধ্যমে ইসলাম সম্পর্কে অল্প-বিস্তর জানাশোনা শুরু করি। জানলাম আমি যা করছি সেগুলো করা মারাত্মক ভুল। যে ভুল আমি করেছি তার মাশুল আমাকে সারা জীবন গুনতে হবে। অন্যান্য ধর্ম নিয়েও ইন্টারনেটে ঘাঁটাঘাঁটি করেছিলাম কিছুদিন। কিন্তু শেষমেষ বুঝলাম যা আমি খুঁজে বেড়াচ্ছি সেটা ইসলাম, অন্য কিছু না। গাঁজা খাওয়া তো আগেই ছেড়েছি এবার সিগারেট খাওয়াও ছেড়ে দিলাম। বাসায় নামাজ পড়া শুরু করলাম। কিন্তু কিছুতেই পর্ন আর হস্তমৈথুন আসক্তি ছাড়তে পারলাম না।

পুরোনো কাসুন্দি তো অনেক ঘাঁটা হলো এবার বর্তমান অবস্থার কথা বলি...

আমি পাঁচ ওয়াক্ত সালাত বাসায় পড়ার চেষ্টা করি। পড়াশোনা করি না, বাবা-মার সাথে থাকি। ভাইবোন নেই, নেই কোনো বন্ধুবান্ধব। একাকিত্বে ভুগি, আত্মবিশ্বাস তলানিতে। মানুষের সাথে মিশতে পারি না। এমনকি বাসায় আত্মীয়স্বজন এলে আমি পালিয়ে পালিয়ে বেড়াই।

আমি মানসিকভাবে অসুস্থ। পাগল বলতে পারেন একপ্রকার। নিজের সাথে নিজে কথা বলি প্রায়ই. মানুষজন আড়চোখে তাকায়। কিন্তু মনে থাকে না। তীব্র মাথাব্যথা হয়, ব্যথায় মাথা যেন ছিঁড়ে যায়। মনে হয় মাথা কেটে ফেলে দিই।

আমার বয়স যদিও ১৯, আমাকে দেখে মানুষ ভাবে আমার বয়স বোধহয় ত্রিশের কোঠায়। চুল পড়ে যাচ্ছে, আর আমার যে ছোট ছোট কিছু দাঁড়ি আছে, জানি না কী কারণে ওগুলো লাল হয়ে যাচ্ছে। খুব বেশি খাওয়া-দাওয়া করি না, কিন্তু আমি অনেক মোটা। ব্যায়াম-ট্যায়াম যে করব তাও হয় না, সব সময় এত ক্লান্ত থাকি...

আমি জানি না কী করব। আমি এত অল্প বয়সে হস্তমৈথুনের সাথে পরিচিত হয়েছি যে, আমার শরীর নিজে নিজেই রিঅ্যাক্ট করে। অর্থাৎ প্রায় প্রতিরাতেই হস্তমৈথুন করি। এমনকি ট্রাউজার বেল্ট দিয়ে বেঁধে রাখলেও নিজেকে থামাতে পারি না। নিজের অজান্তেই পাপ করে ফেলি।

অদ্ভুত ব্যাপারটা হলো হস্তমৈথুনের পর পর্নোগ্রাফির দিকে ঝুঁকে পড়ি। অপরাধবোধ হয়, মনে হয় যে খোদা আমাকে ক্ষমা করবেন না, তারপর পর্ন দেখি। আমার একটি পিসি ও ফোন আছে। আমার কোনো ডিভাইসেই পর্ন নেই, হতাশ লাগলে ওসবের সাইটে যাই। মাঝে মাঝে ওয়েব ব্রাউয করার সময় নারীর ছবি দেখলে উত্তেজিত হয়ে যাই। ক্লিক না করে থাকতে পারি না।

আমার আত্মীয়স্বজন বেড়াতে এসে তাদের সন্তানদের সাফল্য নিয়ে গর্ব করে। আরও হতাশ হয়ে যাই, আবারও ফিরে যাই পাপের রাজ্যে। আমার মা-বাবা আমাকে বকাঝকা করলে হতাশ হয়ে পাপ করে ফেলি।

সবভাবেই আমি ডুবে যাচ্ছি এক গভীর অন্ধকারে। একটা হাদিস আছে যেখানে বলা হয়েছে, হাশরের ময়দানে একদল মানুষ আল্লাহ্‌র (ﷻ) সামনে পাহাড়সমান পুণ্য নিয়ে দাঁড়াবে, কিন্তু আল্লাহ্ (ﷻ) সেই পুণ্যগুলোকে চূর্ণ-বিচূর্ণ করে দেবেন, কারণ এই মানুষগুলো একা থাকা অবস্থায় আল্লাহ্‌র (ﷻ) নির্ধারিত সীমা অতিক্রম করেছিল ও আল্লাহ্‌কে (ﷻ) অমান্য করেছিল।[১৮]

আমার নবী (ﷺ) আমাকে নিয়ে হাদিসে বলেছেন। আমি যখন একা থাকি, আমিও ও রকম কাজ করি। পড়ার জন্য ধন্যবাদ। দয়া করে আমাকে সাহায্য করুন।

[১৮] হাদিসটি আছে *সুনান ইবন মাজাহতে*, হাদিস নং : ৪২৪৫

তিন.

আমার নাম আম্যান্ডা। আমার মনে হচ্ছে পর্নোগ্রাফি নিয়ে আমার অভিজ্ঞতা অন্যান্যদের জানানো উচিত, যাতে তারা সাবধান হতে পারে। আমার বয়ফ্রেন্ড ছিল মারাত্মক রকমের পর্ন-আসক্ত। শুরু থেকেই সে আমাকে বোঝাতে শুরু করল পর্ন আসলে স্বাভাবিক একটা ব্যাপার। সবাই কম-বেশি এটা দেখে। সে তার বন্ধুদের কথাও বলত যে, ওরাও পর্ন দেখে। কষ্টকর হলেও আমি শুরু থেকে ওর এই আচরণের সাথে মানিয়ে নিতে চেষ্টা করতাম। কিন্তু দিন দিন এটা অসহ্যকর পর্যায়ে চলে যাচ্ছিল। দেড় বছর ধরে নিজের মনের সাথে ক্রমাগত যুদ্ধ করতে করতে আমি ক্লান্ত হয়ে পড়েছিলাম।

আমার বয়ফ্রেন্ড তখন দিনে প্রায় ৩ বার পর্ন ভিডিও দেখত। ওর পছন্দ ছিল রেইপ পর্ন (ধর্ষণের চিত্রায়ণ) তার চিন্তাভাবনা সবকিছু জুড়েই ছিল পর্ন। এ ছাড়া শারীরিকভাবে সে আমাকে নির্যাতন করা শুরু করে। আমাকে দড়ি দিয়ে বেঁধে পর্ন ভিডিওর মতো করে নানাভাবে ধর্ষণ করত। আমার মাথায় গুলিভরা পিস্তল তাক করে মেরে ফেলার হুমকি দিত। বুঝতে পারতাম, ও পর্নের কল্পনার জগৎ আর বাস্তবকে মিশিয়ে ফেলেছে। পর্দায় যা দেখত, আমার সাথে একই আচরণ করার চেষ্টা করত।[১০৩]

চার.

আমার নাম সেলিনা। থাকি ইউ.এস.এ-তে। পর্ন ভিডিও পারিবারিক বন্ধন দুর্বল করে ফেলে, আত্মীয়তার সম্পর্কের বাঁধন আলগা করে ফেলে, মাঝে মাঝে ছিঁড়েই ফেলে। একদিন হুট করেই আবিষ্কার করে বসলাম আমার এক আংকেল (ছোটবেলা থেকেই উনি আমাকে কোলেপিঠে করে মানুষ করেছেন) ভয়ঙ্কর রকমের পর্ন-আসক্ত। কয়েক বছর আগে উনার ছোট বাচ্চাকে দেখাশোনা করার জন্য আমি কিছুদিন উনার বাসায় ছিলাম। এ সময় একদিন আমি একটা দেরাজে প্রচুর পর্ন ভিডিওর সিডি পেলাম। সিডিগুলো ছিল এমন কতগুলো জঘন্য ক্যাটাগরির যা ভাবলেও ঘৃণায় আমার গা ঘিন ঘিন করে ওঠে। অজাচার, ধর্ষণ, কিশোরী...

ছি, ছি। কী জঘন্য!

নিমিষেই আংকেলের ওপর থেকে আমার সব বিশ্বাস, শ্রদ্ধা কর্পূরের মতো উবে গেল। সেই সাথে ছোটবেলায় তার সাথে কাটানো চমৎকার সময়গুলো, স্মৃতিগুলো আমাকে এক বিরাট

---

[১০৩] The Day My Boyfriend Used Me To Turn His Rape Porn Fantasy Into Reality · https://goo.gl/KysUPR

প্রশ্নের সামনে দাঁড় করিয়ে দিলো। তার সাথে কুস্তি খেলা, তার কোলে বসে টিভি দেখা—এগুলো কি শুধু নিষ্পাপ স্নেহ, ভালোবাসার প্রকাশ ছিল, নাকি অন্য কিছু...? যেহেতু সঠিক উত্তর আমার কাছে নেই তাই আমি তাকে আর বিশ্বাস করতে পারি না। আমার মেয়ে তার আশেপাশে থাকলে আমি অস্বস্তি বোধ করি।

পর্ন-আসক্তদের বলতে চাই, "তোমরা কি খুশি হবে, যদি তোমাদের কোনো নিকটাত্মীয় দেখে ফেলে তুমি ইনসেস্ট[১৪০] (Incest) পর্ন দেখছো? কেমন লাগবে তোমার তখন?"[১৪১]

---

[১৪০] অজাচার

[১৪১] 100+ Personal Stories Of Harm Or Negative Effects by Pornography, Prostitution, Stripping, Sexual Slavery, Sex Trafficking, Sexual Harassment, Sexual Abuse, Our Pornified Society, etc - https://goo.gl/vsAvg8

ভার্সিটির ফার্স্ট ইয়ারের কথা। ছুটিটা বাসায় কাটিয়ে রাতে হলে ফিরছি। একা একা নাইট জার্নি, তাই বাসার সবাই বেশ টেনশনে। ফোনের পর ফোন দিয়ে অস্থির করে তুলছিল। দুশ্চিন্তায় ঘুমাতে পারছিল না কেউই।

ট্রেন ছাড়ল রাত ১১ টার অনেক পরে। আম্মু ঘুমিয়ে যায় ১১ টার অনেক আগেই, কিন্তু সেদিন জেগে ছিল। আম্মুকে ফোন করলাম, আমার ফোনের পর আম্মু ঘুমাল।

"ভাই, আপনার ফোন থেকে একটা কল করা যাবে?"

পাশের সিটে বসা প্রশ্নকারীর দিকে ঘুরে তাকালাম। ২৪/২৫ বছরের মতো বয়স। নিম্নবিত্ত। কিছুটা অবাক হয়েই বিরক্তিমাখা সুরে বললাম, "হ্যাঁ করেন।"

আমার বিরক্তিটা সহজেই টের পেল। কৈফিয়তের সুরে বলল, "ভাই আমার ফোন হারায়ে গেসে গতকাল। বুড়া মা বাসায় চিন্তা করছে। ফোন না করলে আমার মা'টা ঘুমাতে পারবে না।" আমার ফোন থেকে তার পাশের বাসায় ফোন করল (তার মায়েরও ফোন নেই)। তার মাকে জানাতে বলল সে ভালোমতো ট্রেনে উঠেছে।

এসি রুমে আরামদায়ক বিছানায় শোয়া মা সন্তানের জন্য যে রকম দুশ্চিন্তা করেন, ফুটপাতে শোয়া মা-ও তার সন্তানের জন্য সে একই রকম দুশ্চিন্তাই করেন। সন্তানের প্রতি মায়েদের এ ভালোবাসায় আর কোনো ব্যাপার নেই, কোনো ভেজাল নেই। আমাদের তরুণ প্রজন্মের বিশাল একটা অংশ মায়েদের এই অপার্থিব ভালোবাসা, বোনের স্নেহের প্রতিদান দিচ্ছে তাদের নিয়ে লেখা চটিগল্প পড়ে! আমরা অনলাইনের জগৎটাকে এমন অসুস্থ বানিয়ে ছেড়েছি যে, বাংলায় টাইপ করে গুগলে কিছু খুঁজতে গেলে রীতিমতো ভয় হয়, কোনো সুস্থ লোকের প্রবৃত্তি হয় না!

একটা বিশাল প্রজন্ম গড়ে উঠেছে এবং উঠছে যারা প্রাইমারী স্কুলের গন্ডি পার হবার আগেই চরম অশ্লীলতার জগৎটার সাথে পরিচিত হয়ে যাচ্ছে। যারা মা, বোন, কাযিন, ভাবি, খালা, চাচি, মামি এদের নিয়ে লেখা মিথ্যেয় ভরা চটিগল্প পড়ে আর দিনরাত সেক্স ফ্যান্টাসিতে

ভোগে। পর্ন দেখাকে জাস্টিফাই করার জন্য কিছু মানুষ যেমন দাবি করে আমি তো শুধু দেখছিই কিছু করছি না, তেমনই চটিগল্পের জন্যও এমন যুক্তি দেখানো মানুষের অভাব নেই।

আসলেই কী তা-ই? চটিগল্প কী ক্ষতিকর নয়? চটিগল্প, পর্ন ভিডিওর মতোই ভয়ঙ্কর প্রভাব ফেলতে পারে পাঠকের ওপর। বই, কথা, লেখা মানুষের মনোজগৎকে প্রভাবিত করার জন্য খুবই শক্তিশালী একটি মাধ্যম। কুরআনের দিকে আমরা তাকাতে পারি।

আল্লাহ্‌র (ﷻ) কালাম-সংবলিত এ পবিত্র বই কোটি কোটি মানুষের হৃদয়ের গতিপথ পরিবর্তন করেছে এবং করছে। পাথরের চেয়েও কঠিন মনের মানুষ কুরআন পড়ে শিশুর মতো অঝোরে কাঁদে, এ কুরআন পড়েই আল্লাহ্‌র (ﷻ) জন্য মানুষ তার জীবনটা বিলিয়ে দিতেও কুণ্ঠাবোধ করে না।

বইয়ের প্রভাবকে খাটো করে দেখার কোনো উপায় নেই। চটিগল্প পড়ার সময় পাঠক অনেকক্ষণ ধরে বিষয়গুলো নিয়ে চিন্তা করার সময় পায়। ইচ্ছে হলেই পড়া বন্ধ করে সেক্স ফ্যান্টাসিতে ডুবে যায়। কিন্তু পর্ন ভিডিওর ক্ষেত্রে এ সুযোগ থাকে সীমিত। দৃশ্যের দ্রুত পরিবর্তন হয়, চিন্তা করার খুব একটা সময় থাকে না। কোনো বিষয়ের ওপর ভিডিও দেখা বা লেকচার শোনার চেয়ে সেই বিষয় নিয়ে বই পড়লে সেটা বেশি সময় ধরে মাথায় থাকে। চটিগল্পে পড়া জিনিসগুলো পাঠকের মস্তিষ্কে দীর্ঘ সময়ের জন্য পাকাপোক্ত আসন গেড়ে বসে। সারাক্ষণ মাথার মধ্যে কৃমির মতো কিলবিল করতে থাকে গল্পের ঘটনাগুলো। বিকৃত অবাধ্য চিন্তাগুলোর হাত থেকে সহজে রেহাই পাওয়া যায় না।

আর সারাক্ষণ মাথার মধ্যে বিকৃত চিন্তা ঘোরাফেরা করলে সেটা আপনার আচরণে প্রভাব ফেলবেই। পর্ন দেখা বা হস্তমৈথুন করার ট্রিগার হিসেবে কাজ করে এটা। চটিগল্পের নেশা আপনাকে একদিন না-একদিন হস্তমৈথুন আর পর্ন-আসক্তির দিকে ঠেলে নিয়ে যাবেই। সাধারণত চটিগল্পের নেশা দিয়েই অশ্লীল অসভ্য ভয়ঙ্কর এই জগৎটাতে মানুষের প্রবেশ ঘটে, হস্তমৈথুন পর্ন-আসক্তির বেড়া ডিঙিয়ে লিটনের ফ্ল্যাটে গিয়ে এ পথচলা শেষ হয়; ভুল বললাম বোধহয়, লিটনের ফ্ল্যাটে না, পথচলা শেষ হয় জাহান্নামের আগুনের গর্তে গিয়ে।

যদি আপনি কখনো এ জঘন্য নেশার ফাঁদে পড়ে থাকেন, তাহলে একটু নিচের কথাগুলো চিন্তা করুন। প্রথম প্রথম যখন চটিগল্প পড়া শুরু করেছিলেন তখন মা, বোন, খালা, ভাবি, চাচি, মামি, কাযিন, পাশের বাসার আন্টি, টিচার, কাজের মেয়েদের নিয়ে লেখা গল্পগুলো পড়ে আপনার মনে হতো না, গল্পগুলো কত জঘন্য? কিন্তু আস্তে আস্তে আপনার কাছে সেটাই স্বাভাবিক হয়ে গেল। আপনি তাদের নিয়ে ফ্যান্টাসিতে ভোগা শুরু করলেন, তাদের বিভিন্ন আচরণের অন্য অর্থ করা শুরু করলেন, শেয়ালের চোখে দেখতে শুরু করলেন তাদের। বশ করার ফন্দি আঁটলেন, হয়তো সুযোগও খুঁজলেন, তাই না? অস্বীকার করবেন না।

স্বাভাবিকভাবেই বাঙালি ছেলেদের চিন্তাভাবনা কতগুলো নিকটাত্মীয়াকে (ভাবি, শালী, কাযিন) নিয়ে একটু অন্য রকম হয়। চটিগল্প তাদের সেই অবাধ্য চিন্তায় রংচং লাগিয়ে, একেবারে নষ্ট কল্পনা যেমন চায় তেমনভাবেই উপস্থাপন করে।

চটিগল্পের প্রধান সমস্যাটাই এখানে। আপনাকে এটা যৌনতা সম্পর্কে একগাদা মিথ্যে তথ্য গুলে খাওয়াবে এবং একসময় আপনি সেগুলো সত্যি বলে ধরে নেবেন। সত্যিই বোধহয় তারা আমার কাছ থেকে কিছু চায়, আমার সাথে বিছানায় যেতে আগ্রহী... ইত্যাদি, ইত্যাদি। আপনার চিন্তা এখানেই থামবে না, চটিগল্পে পড়া নারী শিকারের টেকনিকগুলো নিজের জীবনেও প্রয়োগ করার চেষ্টা করবেন। বিকৃত চিন্তার গল্পগুলো পড়ে নিজের ভেতর ক্রমাগত যে "কামের" আগ্নেয়গিরি তৈরি করছেন তার অগ্নুৎপাত হলে কী হবে, ভেবেছেন কখনো? কত ঘর ভাঙবে, সম্পর্ক আর জীবন নষ্ট হবে? আপনার বাবা-মার কথা একবার চিন্তা করুন। কী পরিমাণ লজ্জিত, অপমানিত হবেন তারা!

চটিগল্পের নেশা আপনাকে তিলে তিলে ধ্বংস করে ফেলবে। আপনার দৃষ্টিশক্তি কমে যাবে, স্মৃতিশক্তি কমে যাবে। আপনার মস্তিষ্কে বড়সড় একটা পরিবর্তন আসবে এবং এই পরিবর্তনটা ক্ষতিকর। চটিগল্প কীভাবে যৌনতা সম্পর্কে মহিলাদের দৃষ্টিভঙ্গি বদলে দেয় মিশিগান স্টেইট ইউনিভার্সিটি সেটার ওপর একটা এক্সপেরিমেন্ট চালিয়েছিল। দেখা গেল, যেসব মহিলারা চটিগল্প পড়ে তাদের মদ্যপান করার সম্ভাবনা অনেক বেশি থাকে। তাদের একাধিক যৌনসঙ্গী থাকে, অবাধ যৌনাচার, বেহায়াপনায় তারা গা ভাসিয়ে দেয়।[১৪১]

আল্লাহ্ (ﷻ) বলেছেন, "যিনার কাছেও যেয়ো না। নিশ্চয়ই তা অশ্লীলতা ও বিপথগামীতা"
(সূরা আল-ইসরা; ১৭:৩২)

আল্লাহ্ কিন্তু বলেননি যে, যিনা কোরো না। তিনি বলেছেন, যিনার কাছেও যেয়ো না—এমন সবকিছু থেকে দূরে থাকো, যা তোমাকে যিনার দিকে নিয়ে যেতে পারে। চটিগল্প পড়ার অভ্যাস আপনাকে যিনার দিকে নিয়ে যাবে কি না সেটা পরে আলোচনার ব্যাপার, আসল পয়েন্টটা হচ্ছে চটিগল্প পড়াই যিনার অন্তর্ভুক্ত।

রাসূলুল্লাহ (ﷺ) বলেছেন, "আদমসন্তানের ওপর যিনার যে অংশ লিপিবদ্ধ আছে তা সে পাবেই। চোখের যিনা হলো নিষিদ্ধ জিনিসের প্রতি দৃষ্টিপাত করা, দুকানের যিনা হলো শ্রবণ করা, রসনার যিনা হলো কথোপকথন, হাতের যিনা হলো স্পর্শ করা, পায়ের যিনা হলো হেঁটে যাওয়া, অন্তরের যিনা হলো আকাঙ্ক্ষা এবং কামনা করা।"
(*সহিহ মুসলিম*: ৬৯২৫; *সুনানুল বাইহাকি*: ১৩৮৯৩)

---

[১৪১] Why you should avoid all shades of erotica - https://goo.gl/47LkcP

তাহলে এবার হিসেব করুন কয় ধরনের যিনা আপনি করলেন। প্রথমত, হাত দিয়ে কীবোর্ড চেপে সার্চ করে করে চটিগল্প বের করে হাতের যিনা করলেন। দ্বিতীয়ত চোখের যিনা—চোখ দিয়ে নিষিদ্ধ জিনিস দেখলেন এবং পড়লেন। তৃতীয়ত অন্তরের যিনা—চটিগল্পে পড়া জিনিসগুলো চিন্তা করলেন এবং ভাবলেন, "ইশ! একবার যদি হতো এ রকম!"

এবার আরেকটা হাদীস শোনাই। খুব ভয়ঙ্কর হাদীস।

রাসূলুল্লাহ বলেছেন, "আমি স্বপ্নে একটি চুলা দেখতে পেলাম যার ওপরের অংশ ছিল চাপা আর নিচের অংশ ছিল প্রশস্ত আর সেখানে আগুন উত্তপ্ত হচ্ছিল, ভেতরে নারী-পুরুষরা চিৎকার করছিল আগুনের শিখা ওপরে এলে তারা ওপরে উঠছে, আবার আগুন স্তিমিত হলে তারা নিচে যাচ্ছিল, সর্বদা তাদের এ অবস্থা চলছিল।

আমি জিব্রিলকে (ﷺ) জিজ্ঞাসা করলাম, "এরা কারা"? জিব্রিল (ﷺ) বললেন, "এরা হলো যিনাকারী নারী ও পুরুষ।" (*সহিহ বুখারী* : ১৩৮৬)

জাহান্নামের আগুন এতটাই ভয়াবহ সেখানে কেউ যদি এক সেকেন্ড না, এক মাইক্রো সেকেন্ড বা তারচেয়েও অনেক কম সময় থাকে, তাহলেই সে দুনিয়ার সকল আনন্দ, সকল মজা, আরাম-আয়েশ ভুলে যাবে। হয়তো সে দুনিয়ার সবচেয়ে সুখী ব্যক্তি ছিল, জীবনেও কোনো দুঃখ-কষ্টের মুখোমুখি হয়নি, রাজার হালে থেকেছে, যা মন চায় খেয়েছে, ইচ্ছেমতো পান করেছে। কিন্তু জাহান্নামের একটি মুহূর্ত দুনিয়ার সব সুখস্মৃতি ভুলিয়ে দেবার জন্য যথেষ্ট। চটিগল্প পড়ে সাময়িক মজা পাচ্ছেন কিন্তু একটা বিশাল পাপের পাহাড় তৈরি করছেন ধীরে ধীরে। আর আপনার আপ্যায়নের জন্য উত্তপ্ত করা হচ্ছে জাহান্নামের আগুন। নিজেকে বাঁচান! জাহান্নামের আগুন থেকে বাঁচান! কোনোমতেই যে ওই আগুন সহ্য করা সম্ভব না!

কিছুক্ষণ হলো ভেতরের পশুটা গোঙাতে শুরু করেছে। কোনোমতেই দমাতে পারছেন না। এক সময় সবকিছু ফেলে ছুটে গেলেন পিসির কাছে। নেট কানেক্ট করে লগ ইন করলেন আপনার পছন্দের এক্স-রেইটেড ওয়েবসাইটে। পাগলের মতো একের পর এক পেইজ ব্রাউয করে যাচ্ছেন। প্রত্যেকটা পেইজের পর্ন অভিনেত্রীদের ছবি, ভিডিও আপনি খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে দেখছেন, ক্রমাগত ঢোক গিলছেন। ফ্যান্টাসির জগতে রসিয়ে রসিয়ে খাচ্ছেন প্রতিটি দেহ।

এমন সময় কোনো এক পর্ন অভিনেত্রীর ছবি আপনাকে উত্তেজনার চরমে পৌঁছে দিলো। পুড়িয়ে ছারখার করে দিলো কামের আগুনে। তার শরীরের স্বাদ আপনার চাই-ই চাই। শরীরের খাঁজগুলো থেকে বহু কষ্টে চোখ সরিয়ে আপনি তাকালেন তার মুখের দিকে এবং আবিষ্কার করে বসলেন—এ আপনার বোন!

চিন্তা করুন সেই মুহূর্তে আপনার কেমন লাগবে!

ভাই আমার, নীল পর্দার ওপাশের নারীরাও কারও না-কারও বোন, কারও না-কারও মেয়ে। তাদেরও একটা পরিবার ছিল বাবা-মার আদর, মায়া-মমতা ছিল ছোটভাইয়ের সঙ্গে খুনসুটি ছিল, প্রিয় মানুষটার জন্য তাদের বুকেও ছিল এক সমুদ্র ভালোবাসা। ছিল ঝগড়া, আড়ি দেয়া, মান-অভিমান। কিন্তু হঠাৎই এক দমকা বাতাসে বদলে গেছে তাদের জীবন। পরিণত হতে হয়েছে অন্যের লালসা পূরণের বস্তুতে।কখনো কি জানতে চেয়েছেন পর্দার ওপাশের গল্পগুলো?

এক একটা ছবি, এক একটা ভিডিওতে আটকা পড়ে আছে আপনারই কোনো এক বোনের, কোনো এক ভাইয়ের হৃদয়ের হাহাকার। সেলুলয়েডের পর্দার আড়ালে পর্ন ভিডিওর হতভাগ্য অভিনেতা-অভিনেত্রীদের কংক্রিটের চার দেয়ালের মাঝে বন্দী যতসব আর্তনাদ আর দুঃস্বপ্নের অভিজ্ঞতাগুলোর সবটুকু আমরা হয়তো বুঝতে পারব না। কিন্তু তারপরেও এ অদেখা ভুবনের গল্প কিছুটা হলেও তুলে ধরার চেষ্টা করতে দোষ কী! চলুন ঘুরে আসা যাক পর্ন ইন্ডাস্ট্রি নামের সেই নরক থেক

## সাবেক পর্ন অভিনেত্রীদের স্বীকারোক্তি

"...অন্যসব পর্ন অভিনেত্রীদের মতো আমিও সব সময় মিথ্যাটা বলি। আমাকে যখন মানুষজন প্রশ্ন করে, ওই ভিডিওর ওই হার্ডকোর সিনটা করার সময় আপনার কেমন লেগেছিল? আমি হাসি হাসি মুখ করে বলি, "ভালো না লাগলে কি আমি ওই সিনটা করতাম? আমার ভালো না লাগলে আমি কোনো কাজই করি না, পর্ন ইন্ডাস্ট্রিতে কাজের ক্ষেত্রে আমার পূর্ণ স্বাধীনতা আছে।"

এভাবেই দিনের পর দিন আমাকে মিথ্যা বলে যেতে হয়। আসল সত্যটা হচ্ছে আমি কখনোই চাই না এসব দৃশ্যে অভিনয় করতে। কিন্তু ওইসব দৃশ্যে অভিনয় না করলে আমি কখনোই এই ইন্ডাস্ট্রিতে কাজ পাব না।"

"১০৪ ডিগ্রি জ্বর নিয়েও আমাকে ঘণ্টার পর ঘণ্টা শুটিং করতে হয়েছে। আমি কাঁদছিলাম। খুব করে চাইছিলাম বাসায় চলে যেতে। কিন্তু আমার এজেন্ট চাচ্ছিল না শুটিং অসমাপ্ত রেখে আমি বাসায় চলে যাই। নিরুপায় হয়ে প্রচণ্ড শরীর খারাপ নিয়েই কাজ করতে হয়েছে।"

"...(পর্ন ইন্ডাস্ট্রিতে) আমার শুরুটা হয়েছিল গণধর্ষণের ভিডিও দিয়ে। পাঁচ জনকে দিয়ে মি. ট্রেইনর আমাকে ধর্ষণ করিয়েছিলেন। এ ঘটনা আমার জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দিয়েছিল। তিনি হুমকি দিয়েছিলেন এসব কাজ না করলে আমাকে গুলি করবেন। এর আগে আমার কখনো অ্যানাল সেক্সের অভিজ্ঞতা ছিল না। এ কাজটা আমাকে ছিন্নভিন্ন করে ফেলেছিল। ওরা আমার সাথে এমন আচরণ করেছিল, যেন আমি বাতাস ভরা একটা প্লাস্টিকের পুতুল; আমাকে শূন্যে তুলে যাচ্ছেতাইভাবে ছুড়ে ফেলছিল। আমার শরীরের সব অঙ্গ নিয়ে রীতিমতো মিউযিকাল চেয়ার খেলেছিল। আমি জীবনে কখনো এ রকম ভয় পাইনি, এত লাঞ্ছিত ও অপমানিত হইনি।"

"...বিভিন্ন রকম শারীরিক, যৌন ও জীবাণুঘটিত অসুস্থতার জন্য আমাকে ১০ বারেরও বেশি ইমার্জেন্সি চিকিৎসা নিতে হয়েছিল, তারপরও আমি পর্নোগ্রাফি ছাড়িনি, কারণ পর্ন ইন্ডাস্ট্রিতে এগুলো খুব স্বাভাবিক ঘটনা। আমি ক্ল্যামিডিয়া, গনোরিয়াসহ অন্যান্য যৌনবাহিত রোগে (STD -Sexually Transmitted Disease) আক্রান্ত অনেক মেয়েদের দেখেছি। এসব দুরারোগ্য ও ছোঁয়াচে রোগকে তারা খুব স্বাভাবিক মনে করে।"

"...আমি এমনো দৃশ্যে কাজ করেছি যেখানে আমাকে মৃত মানুষের অভিনয় করে অন্যকে আমাকে ধর্ষণ করতে দিতে হয়েছে। শরীরে থেঁতলানো ক্ষত নিয়ে বাড়ি ফিরতাম।

বেশি উগ্র দৃশ্যে কাজ করলে রক্তপাতও হতো। শুটিংয়ের সময় ওরা আমাকে চড় মারত, গায়ে থুতু ছিটাত আর নোংরা গালি দিত। আমি বমি করে ফেলতাম আর সেই অবস্থায়ই শুটিং চালিয়ে যেতে হতো... নাকে বমি ঢুকে যেত, নিশ্বাস নিতে পারতাম না!"

"...সত্যি কথা বলতে আমি আমার জীবনকে ঘৃণা করি। নিজেকেও প্রচুর ঘৃণা করি। আমি বেঁচে থাকতে চাই না। বেশ কয়েকবার আত্মহত্যা করার চেষ্টা করেছি।"[১৪৩, ১৪৪, ১৪৫, ১৪৬]

## নির্যাতন

ইদানিং পর্ন ইন্ডাস্ট্রি জনপ্রিয় হলো চড়-থাপ্পড়, অমানবিক নির্যাতন, থুতু ছিটানোসহ রাফ আর পেইনফুল সেক্সের দৃশ্য। এমনকি পুরুষ অভিনেতারা সেক্সের পর টয়লেটের কমোডের ভেতরে অভিনেত্রীর মুখ চেপে ধরে ফ্ল্যাশ টেনে দেয়। এই ইন্ডাস্ট্রিতে এটাই ক্লাইম্যাক্স! সবচেয়ে বেশি বিক্রি হওয়া ৮৮% পর্ন ভিডিও ভয়াবহ শারীরিক ও মানসিক নির্যাতনে ভরপুর।[১৪৭]

## উচ্চ মৃত্যুহার

২০০৩ থেকে ২০১৪ সালের মধ্যে ক্যালিফোর্নিয়ার সান ফেরনান্দো ভ্যালিতে অবস্থিত পর্ন ইন্ডাস্ট্রির প্রায় ১৫০০ যৌনকর্মীর ২২৮ জন মৃত্যুবরণ করেছে। তাদের মৃত্যুর কারণ? এইডস, আত্মহত্যা, আর মাদক সেবন। অনেককে হত্যাও করা হয়েছে। পৃথিবীর আর কোনো ইন্ডাস্ট্রির—এমনকি মিউজিক ইন্ডাস্ট্রি, যা কিনা পর্ন ইন্ডাস্ট্রির চেয়েও ১০ গুণ বড় এবং যেখানে মাঝেমধ্যেই আত্মহত্যার ঘটনা ঘটে—সেখানকার অবস্থা এত ভয়াবহ না। যেখানে একজন সাধারণ অ্যামেরিকানের প্রত্যাশিত আয়ুষ্কাল ৭৮.৬ বছর, সেখানে একজন পর্ন অভিনেতা বা অভিনেত্রীর প্রত্যাশিত আয়ুষ্কাল মাত্র ৩৬.২ বছর।[১৪৮]

---

[১৪৩] 10 Popular Ex-Porn Performers Reveal The Brutal Truth Behind Their Most Famous Scenes - https://goo.gl/wSjnov

[১৪৪] http://truthaboutporn.org/all-research/

[১৪৫] Porn Star Confessions - http://thepinkcross.org/porn-star-confessions/

[১৪৬] Ex Porn Star "Jessie Rogers" Exposes Shocking Abuses of the Porn Industry and Tells Her Story - https://goo.gl/miUVoh

[১৪৭] Ana Bridges, Robert Wosnitzer, Chyng Sun, and Rachael Liberman, "Aggression and sexual behavior in best-selling pornography videos: A content analysis update," Violence Against Women16 (Oct. 2010): 1065-1085.

[১৪৮] Porn Industry Facts - http://thepinkcross.org/porn-industry/

## যৌনরোগ

লস অ্যাঞ্জেলেসের স্বাস্থ্য বিভাগের তথ্য অনুযায়ী ২০-২৪ বছর বয়সী সাধারণ মানুষদের তুলনায় পর্ন অভিনেতা বা অভিনেত্রীদের প্রাণঘাতি ক্ল্যামিডিয়া ও গনেরিয়া সংক্রমণ আশঙ্কা ১০ গুণ বেশি। পর্নস্টারদের মধ্যে এ রোগগুলোর সংক্রমণের আশঙ্কা কল্পনাতীতভাবে বেশি। একজন মহিলা চিকিৎসক, যিনি একইসাথে একজন সাবেক পর্ন অভিনেত্রী ও *AIM (Adult Industry Medical Healthcare Foundation)* এর প্রতিষ্ঠাতাও, পর্ন ইন্ডাস্ট্রিতে যৌনরোগের প্রাদুর্ভাবের কথা স্বীকার করেছেন।

তিনি আরও বলেছেন, "৬৬% যৌন অভিনেতা হারপিস এ ভোগেন, ১২-২৮% আক্রান্ত STD তে, আর ৭% আক্রান্ত HIV তে।"

যৌনরোগ আছে কি না সেটা পরীক্ষা পর্নশিল্প আইনের আওতাভুক্ত নয়। কর্মীদের নিজ খরচে পরীক্ষা করাতে হয়।[১৫৯]

## মাদকাসক্তির উচ্চ হার

পর্ন ভিডিওতে বিকৃত যৌনাচারের দৃশ্যে অভিনয় করা অভিনেতা-অভিনেত্রীদের ওপর প্রচুর মানসিক চাপ সৃষ্টি করে। ভেতরটা ফাঁপা, ঠনঠনে বানিয়ে দেয়। প্রবল অবসাদ আর বিষণ্ণতা জড়িয়ে ধরে আষ্টেপৃষ্ঠে। জীবনের গ্লানি ভুলতে তারা আঁকড়ে ধরে মদের বোতল। গাঁজা, হেরোইন, কোকেইন, ক্রিস্টালমেথ—কিছুই বাদ পড়ে না। তা ছাড়া মাদকের নেশায় ডুবে থাকা ছাড়া পর্ন ভিডিওর কিছু বিশেষ দৃশ্যে অভিনয় করা কিছুতেই সম্ভব হয় না।

এ ব্যাপারে একজন পর্ন অভিনেত্রী বলেছেন, "আমরা সবচেয়ে বেশি যেসব মাদক ব্যবহার করি সেগুলো হলো এক্সটেসি, কোকেইন, মারিজুয়ানা (গাঁজা), য্যানাক্স, ভ্যালিয়াম, ভাইকাডিন আর অ্যালকোহল।"[১৬০]

২০১২ সালে ১৭৭ জন পর্ন অভিনেত্রীদের ওপরে চালানো এক জরিপে দেখা যায়, ৭৯% পর্ন অভিনেত্রী জীবনে একবার হলেও গাঁজা খেয়েছেন, hallucinogens ব্যবহার করেছেন ৩৯%, এক্সটেসি ব্যবহার করেছেন ৫০%, ৪৪% অভিনেত্রী কমপক্ষে একবার কোকেইন ব্যবহার করেছেন, ক্রিস্টালমেথ বা মেথঅ্যাম্ফেটামিন ব্যবহার করেছেন ২৭% অভিনেত্রী,

---

[১৫৯] Porn Industry Facts - http://thepinkcross.org/porn-industry/

[১৬০] http://www.covenanteyes.com/2008/10/29/ex-porn-star-tells-the-truth-part-2/

বিভিন্ন ধরনের ট্র্যাংকুলাইযার ব্যবহার করেছেন ২৬% আর হেরোইন ব্যবহার করেছেন ১০% অভিনেত্রী।[১৫১]

জানুয়ারি ২০০৮-এ এক পুরুষ পর্ন অভিনেতা তার ব্লগে লেখেন, "মাদক আমাদের ইন্ডাস্ট্রিতে খুব বড় একটা সমস্যা। কেউ যদি আপনাকে অন্য কিছু বলে, তবে সে মিথ্যা বলছে। শুধু এই মাদকের জন্য অসংখ্য মেয়ে বেঁচে থাকার ইচ্ছা-উদ্যম সব হারিয়ে ফেলেছে। এ বাস্তবতা চিন্তা করাটাই খুবই কষ্টের আর তাদের এ অধঃপতন খুবই বেদনাদায়ক, অন্তত আমার কাছে। এটা মানতেই হবে যে, বেশির ভাগ মাদকাসক্ত প্রফেশনাল সাহায্য ছাড়া তাদের অভিশপ্ত জীবন থেকে বের হয়ে আসতে পারে না। আমি শুটিং সেট থেকে শুরু করে পার্টি, এমনকি গাড়িতেও ড্রাগের যথেচ্ছ ব্যবহার দেখেছি।

পর্ন ইন্ডাস্ট্রির আনুমানিক ৯০% জনবল (পারফরমার, ড্রাইভার, এজেন্ট, মালিক ইত্যাদি) গাঁজায় আসক্ত। কিছুদিন আগে সেটে আমার সাথে যে মেয়েটি "অভিনয়" করছিল সে আচমকা অজ্ঞান হয়ে যায়। সে অক্সিকন্টিনে আসক্ত ছিল। আরেকটি মেয়ে GHB ওভারডোজ হয়ে সেটেই লুটিয়ে পড়ে (GHB-পার্টি ড্রাগ যেটা এলকোহলের সাথে সহজে মিশে না)। এমনও ঘটনা আছে যে, একজন মেয়ে পর্নে অভিনয়ের জন্য "সম্মানসূচক পুরস্কার" (Prestigious Award) পেয়েছে কিন্তু সে এতটাই নেশাগ্রস্ত হয়ে পড়েছিল যে, পুরস্কার আনতে যেতেও পারেনি।

প্রশ্ন হলো এখানে মাদক এত সহজলভ্য কেন? প্রথমত, এখানে কাজ করে মূলত ১৮-২১ বছরের মেয়েরা, যাদের অনেকেই অশিক্ষিত নয়তো অল্প শিক্ষিত। অনেকেই আসে যারা বলতে গেলে এর আগে কপর্দকশূন্য ছিল অথবা পিৎযার দোকানে সস্তায় কাজ করত।

এখানে এসে তারা মাসে ১০ হাজার ডলার আয় করে। মাসে ১০-১২ দিন ৫ ঘণ্টা করে কাজ করলেই হয়। মাদকের দালালরা হাঙরের মতো তাদের শিকার করে। এ মেয়েদের হাতে থাকে প্রচুর অবসর সময় আর কাঁচা টাকা। দুয়ে দুয়ে চার মিলিয়ে মাদক ব্যবসায়ীরা বাজিমাত করে নিতে ভুল করে না।"[১৫২]

আমরা অনেকেই ভাবি পর্ন অভিনেতাদের কাজ বোধহয় পৃথিবীর সবচেয়ে মজার কাজ। তারা মজা পাচ্ছে আবার টাকাও পাচ্ছে! ধারণাটা ভুল। পর্ন অভিনেতাদের অভিনয় করার

---

[১৫১] James Griffith, Sharon Mitchell, Christian Hart, Lea Adams, and Lucy Gu, **"Pornography actresses: An assessment of the damaged goods hypothesis,"** Journal of Sex Research(November 2012): 1-12

[১৫২] Ex-Porn Star Tells the Truth (Part 2) - https://goo.gl/szu4kU

জন্য প্রচুর পরিমাণ যৌন শক্তিবর্ধক ওষুধ সেবন করতে হয়। পরিণতিতে ভুগতে হয় বিভিন্ন রকমের জটিল অসুখে। সাথে অবসাদ, হতাশা, গ্লানি তো আছেই। মারাত্মক রকমের মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে। পর্ন ভিডিওতে অভিনয় করে যে টাকা উপার্জন করে, তার বেশির ভাগই চলে যায় মাদকের পেছনে। নারীর প্রতি তাদের দৃষ্টিভঙ্গি সম্পূর্ণভাবে বদলে যায়। কোনো নারীকেই তারা ভালোবাসতে পারে না। ভালোবাসা কী, এটাই ভুলে যায়। নারী ছাড়া কীভাবে একজন পুরুষ সম্পূর্ণ হতে পারে? সৃষ্টির সূচনালগ্ন থেকে শুরু করে শেষ পর্যন্ত নারীর কাছে পুরুষেরা ঋণী। নারীর জলে স্নান করেই তো পুরুষ হয়েছে বিশুদ্ধ, সভ্য, পবিত্র।

জীবনের বন্ধুর পথে নারী বন্ধু হয়ে হাত ধরে রেখেছিল বলেই না পুরুষ পেয়েছে জীবনের বন্ধুর পথে চলার সাহস। পর্ন অভিনেতারা কোনো নারীর সঙ্গেই ভালোবাসার সম্পর্কে জড়াতে পারে না, জীবনের কী করুণ পরিণতি! পুরষত্বের কী নিদারুণ অপমান।[১৪৩, ১৪৪]

মানবপাচার

ভয়ঙ্কর এ ইন্ডাস্ট্রিতে কেন কাজ করতে আসে মানুষ?এর পেছনে কয়েকটা ফ্যাক্টর কাজ করে। অল্পবয়স্ক, দুনিয়ার বাস্তবতা সম্পর্কে অজ্ঞ কিশোরী-তরুণীদের চোখ ধাঁধিয়ে যায় পর্ন ইন্ডাস্ট্রির গ্ল্যামারে। খ্যাতি, টাকা, উদ্দাম যৌনজীবনের রঙিন স্বপ্ন নিয়ে তারা পা বাড়ায় এই অন্ধকার জগতে। প্রেমে প্রতারণা, ধর্ষণ, ছোটবেলায় যৌন-নিপীড়নের শিকার হওয়া, বাবা-মার ডিভোর্স এগুলোও কারণের অন্তর্ভুক্ত। টিউশান ফি, ড্রাগের টাকা জোগাড় করা কিংবা বেকারত্বের হতাশা থেকেও অনেকে এই ইন্ডাস্ট্রিতে কাজ করতে আসে। তবে পর্ন অভিনেত্রীদের বেশ বড়সড়ো একটা অংশ ইন্ডাস্ট্রিতে আসে মানব-পাচারকারীদের খপ্পরে পড়ে। মাদক বাণিজ্যের পর মানবপাচার হলো বর্তমান আধুনিক সভ্য পৃথিবীর সবচেয়ে বড় ও সুসংগঠিত ইন্ডাস্ট্রি। মানবপাচারের ব্যবসায় প্রতিবছর লেনদেন হয় প্রায় ১৫০ বিলিয়ন ডলারের।[১৪৫]

অ্যামেরিকাতে নারী ও শিশু পাচার করা হয় শুধু সেক্স ইন্ডাস্ট্রিগুলোর চাহিদা মেটানোর জন্য। যৌন বাণিজ্যের চাহিদা মেটাতে মানবপাচারের যে ভয়াবহতা সেটা ভালোভাবে বোঝার জন্য কিছু তথ্য জানা দরকার :

---

১৪৩ Most Successful Male Porn Star Of All Time Speaks Out On Porn - https://goo.gl/ifRCBC

১৪৪ Popular Male Porn Star Talks About The Difficulty Of Being A Part Of The Industry - https://goo.gl/UNwUDW

১৪৫ Human Trafficking by the Numbers - https://goo.gl/QsuQbi

*National Center for Missing and Exploited Children* এর প্রেসিডেন্ট আর্নি অ্যালেনের মতে শুধু অ্যামেরিকাতেই সেক্স ইন্ডাস্ট্রির (পতিতাবৃত্তি, পর্ন ইন্ডাস্ট্রি) জন্য প্রতি বছর এক লাখের মতো শিশু পাচার করা হয়।[১৩৬] অ্যামেরিকার *Department of Health and Human Services* এর অধীনস্থ *Human Trafficking Program* এর সাবেক ডাইরেক্টর স্টিভ ওয়্যাগনারের মতে এ সংখ্যা প্রায় সোয়া এক লাখ।[১৩৭]

প্রতিবছর পুরো পৃথিবীতে ছয় থেকে আট লক্ষ নারী ও শিশু মানবপাচারের শিকার হয়। এদের বেশির ভাগেরই জায়গা হয় ইউরোপ-অ্যামেরিকার সেক্স ইন্ডাস্ট্রিগুলোতে (পতিতালয়, পর্ন ইন্ডাস্ট্রি, স্ট্রিপ ক্লাব ইত্যাদি)।[১৩৮]

### পর্নোগ্রাফি যেভাবে আদম ব্যবসায়ীদের জন্য চাহিদা সৃষ্টি করছে

কোন কোন ফ্যাক্টর সেক্স ট্র্যাফিকিং-কে প্রভাবিত করে তার ওপর অ্যামেরিকান সংস্থা *Shared Hope International* একবার একটা প্রতিবেদন তৈরি করেছিল। প্রতিবেদনে দেখা গেল পর্ন ইন্ডাস্ট্রি হলো সেই ফ্যাক্টরগুলোর একটি যেগুলোর কারণে কিছু অমানুষ মানবপাচারে (যাদের মধ্যে বেশির ভাগই নারী ও শিশু) জড়িয়ে পড়ে।[১৩৯] পাচারকৃত এসব মানুষগুলোর বেশির ভাগেরই শেষ ঠিকানা হয় ইউরোপ বা অ্যামেরিকার মত কোনো সভ্য মহান দেশের (?) পতিতালয়, স্ট্রিপ ক্লাব বা পর্ন ইন্ডাস্ট্রিতে—যৌনদাসী হিসেবে। আবার কোনো কোনো সময় শুধু পর্ন ইন্ডাস্ট্রির চাহিদা মেটানোর জন্যই নারী ও শিশু পাচার করা হয়। কিন্তু কেন পর্ন ইন্ডাস্ট্রির সাথে মানবপাচার জড়িত?

এ প্রশ্নের উত্তর পাবেন পর্নোগ্রাফি কীভাবে একজনের মস্তিষ্ককে পরিবর্তন করে, তার মাঝে। বিজ্ঞানীদের মতে আমাদের মস্তিষ্কে "মিরর স্নায়ু" নামে একধরনের মস্তিষ্ক কোষ আছে। যখন আমরা নিজেরা কোনো কিছু করি অথবা অন্যরা যা করছে তা দেখি তখন এ স্নায়ুগুলো

---

[১৩৬] Sex+Money: A National Search for Human Worth. Produced by Morgan Perry and directed by Joel Angyal, 92 min., photogenX, 2011, DVD.

[১৩৭] Abolition(trailer). Produced by Pam Parish and directed by Andrew Tucciarone, 1.42 min., Whistlepeak, 2009, https://www.youtube.com/user/InnocenceAtlantaOrg (accessed April 25, 2014).

[১৩৮] মানবপাচার এবং পর্ন ইন্ডাস্ট্রির পারস্পরিক সম্পর্কের ওপর দেখতে পারেন এ ভিডিওটি - Dr. Karen Countryman-Roswurm, LMSW, Ph.D. on human trafficking - https://goo.gl/Tc8wjF

এ ছাড়া ইন শা আল্লাহ লস্ট মডেস্টির পরবর্তী বই *মিথ্যায় বসত*-এ বিস্তারিত আলোচনা করা হবে।

[১৩৯] DEMAND. A Comparative Examination of Sex Tourism and Trafficking in Jamaica, Japan, the Netherlands, and the United State, page-5, - https://goo.gl/LNuoum

উদ্দীপ্ত হয়। এই কারণেই চলচ্চিত্রের দৃশ্য আমাদের কাঁদায় অথবা ভয় পাওয়ায়। এ কারণেই কিছু লোক টিভিতে ফুটবল খেলা দেখার সময় তীব্র উত্তেজনা ও আবেগের মিশেলে খেলার সাথে জড়িয়ে যায়। চিন্তা করুন, খেলার মাঠে তারকা ফুটবলারের পায়ের জাদু দেখে আপনার কি মনে হয় না, ইশ! ওদের মতো আমিও যদি এ রকম খেলতে পারতাম! ফুটবলার বলুন, সিনেমা বা সিরিয়ালের নায়ক বলুন, না চাইলেও অবচেতনভাবেই আপনি কিন্তু তাদের অনুকরণ করেন—পোশাক-আশাক থেকে শুরু করে, ভাবভঙ্গি, কথাবার্তা, হাঁটাচলা, হেয়ারকাট... তাই না?[১৬০]

একজন মানুষ যখন ঘণ্টার পর ঘণ্টা ধরে পর্ন ভিডিও দেখে, পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত হয়ে যায়, তখন সেও চায় পর্দায় দেখা জিনিসগুলো বাস্তব জীবনে প্রয়োগ করতে। আমরা আগেই এ ব্যাপারে বিস্তারিত আলোচনা করেছি। আর যে প্রজন্মের যৌনশিক্ষার, যৌনতা সম্পর্কে ধারণা পাবার একমাত্র অথবা প্রধান মাধ্যম পর্নোগ্রাফি, যে প্রজন্মের পর্নোগ্রাফিতে হাতেখড়ি হচ্ছে শৈশবেই, সেই প্রজন্মের কাছে যৌনতার অর্থ একটাই—পর্ন ভিডিওতে দেখা যৌনতা। কিন্তু এই পর্ন ভিডিওগুলোতে যৌনতার নামে দেখানো হচ্ছে এক মিথ্যে, বিকৃত এবং অতিরঞ্জিত গল্প।

এমনভাবে যৌনতাকে উপস্থাপন করা হচ্ছে, যা কোনো সুস্থ স্বাভাবিক মানুষের পক্ষে চিন্তা করাও সম্ভব না। যদিও পর্নোগ্রাফি দেখতে দেখতে এখন অধিকাংশ মানুষ এগুলোকে স্বাভাবিক হিসেবে ধরে নিয়েছে। আর সেই সাথে নারীদের ওপর ভয়ঙ্কর অত্যাচার তো আছেই। একজন পর্ন-আসক্ত ব্যক্তি যখন পর্দায় দেখা জিনিসগুলো বাস্তবে করতে যায় তখন তাকে বেশ কয়েকটা সমস্যার মুখোমুখি হতে হয়।

প্রথমত, আগেই বলা হয়েছে খুব অল্প বয়সে পর্নোগ্রাফির সাথে পরিচিত হবার ফলে কিশোর-কিশোরীরা বাস্তব যৌনতার দিকে ঝুঁকে পড়ে। বিয়ে বা গার্লফ্রেন্ড-বয়ফ্রেন্ডের মাধ্যমে দৈহিক চাহিদা মেটাতে না পারলে বাধ্য হয়ে তাদের যেতে হয় পতিতালয়ে। এভাবে পতিতার চাহিদা বাড়ে, বাড়ে মানবপাচার।

দ্বিতীয়ত, পর্ন-আসক্তদের সঙ্গিনীরা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই বেডরুমে পর্ন অভিনেত্রীদের মতো নির্লজ্জ হতে পারে না। পর্ন ভিডিওতে দেখানো দৃশ্যগুলোর অনুকরণ করতে চায় না। কিন্তু একজন পর্ন-আসক্ত ব্যক্তির এমন অবস্থা হয় যে, পর্নে দেখা যৌন আচরণগুলো না করতে পারলে, সে কোনোভাবেই তৃপ্ত হতে পারে না। বাধ্য হয়ে একসময় তাকে যেতে হয় পতিতালয়ে। পতিতালয়গুলো তাদের খদ্দেরদের চাহিদা পূরণের জন্য হাত পাতে মানব-

---

[১৬০] Mirror neuron system - https://goo.gl/KuZtXs

পাচারকারীদের কাছে আর মানব-পাচারকারীদের শিকারে পরিণত হয় লক্ষ লক্ষ অসহায় নারী ও শিশু।

যারা পর্ন ভিডিও দেখেন তাদেরটি বিশ্বাস করতে কষ্ট হতে পারে। কিন্তু এমন হাজার হাজার পর্ন-আসক্ত পাওয়া যাবে যাদের পর্ন-আসক্তির শেষ পরিণতি ছিল পতিতালয়ে গমন। নয়টি দেশের ৮৫৪ জন পতিতাকে নিয়ে করা জরিপে দেখা গেছে, ৪৭ শতাংশ পতিতা জানিয়েছে, তাদের খদ্দেররা তাদের ঠিক সেটাই করতে বাধ্য করে যেটা তারা আগে পর্ন ভিডিওতে দেখেছে।[১১১] *Oral History Project* এর জরিপে দেখা গেছে শতকরা ৮৬ জন পতিতা বলছে তাদের খদ্দের তাদের পর্ন ভিডিও দেখিয়ে বলে তোমরা পর্দার ওই অভিনেত্রীকে হুবহু অনুকরণ করো।[১১২]

মানবপাচারের ব্যাপারে ইউএস স্টেইট ডিপার্টমেন্টের সিনিয়ার অ্যাডভাইজার লরা লেডারার তো সোজাসাপটা বলেই ফেলেছেন, পর্নোগ্রাফির মাধ্যমে বাণিজ্যিক যৌন-নিপীড়নের (কমার্শিয়াল সেক্সের জন্য মানবপাচার) মার্কেটিং করা হয়।[১১৩]

তৃতীয়ত, পর্ন-আসক্তরা তার সঙ্গিনীদের মধ্যে পর্ন অভিনেত্রীদের মতো দৈহিক সৌন্দর্য খুঁজে বেড়ায়। মনে মনে পর্ন অভিনেত্রীদের দেহের সাথে নিজেদের সঙ্গিনীর দেহের তুলনা করে সব সময়। কিন্তু তাদের হতাশ হতে হয়। পর্ন অভিনেত্রীরা সার্জারিসহ অন্যান্য বিভিন্ন উপায়ে তাদের দেহে কৃত্রিম সৌন্দর্য নিয়ে আসে, যেটা স্বাভাবিক অবস্থায় কোনো মানুষের মাঝে সচরাচর পাওয়া যায় না। কাজেই পর্ন-আসক্তরা তাদের সঙ্গিনীর "পানসে" শরীরের বদলে পর্ন অভিনেত্রীদের মতো শরীরের অধিকারিণী পতিতাদের কাছে যায়। আর পতিতার জোগান দেয়ার জন্য চলে মানবপাচার।

---

[১১১] Farley, Melissa, Ann Cotton, Jacqueline Lynne, Sybill Zumbeck, Frida Spiwak, Maria E. Reyes, Dinorah Alvarez, and Ufuk Sezgin. **"Prostitutuion and Trafficking in Nine Countries: An Update on Violence and Posttraumatic Stress Disorder."** Journal of Trauma 2, iss. 3 & 4 (2003); www.prostitutionresearch.com/pdf/Prostitutionin9Countries.pdf

[১১২] Evelina Giobbe, **"Confronting the Liberal Lies about Prostitution,"** in The Sexual Liberals and the Attack on Feminism, eds. Dorchen Leidholdt and Janice G. Raymond (Elmsford, Pergamon,1990), 67-81.

[১১৩] Israel Gaither, Linda Smith, Janice Shaw-Crouse, Thomas Stack, Lisa Thompson, Shelley Luben, Laura Lederer, Patrick Trueman, David Shaheed, David Kuehne, Donna Rice Hughes, Judith Resiman, Mary Anne Layden, Patrick Fagan, William Struthers, and Ron DeHaas, **"Porn Has Reshaped Our Culture,"** Speech, Convergence Summit, from PureHope, Baltimore, April 17, 2011. http://www.covenanteyes.com/convergence/ (accessed April 26, 2014).

চতুর্থত, মানবপাচারের শিকার হওয়া হতভাগ্যদের জোর করে পর্ন ভিডিওতে ব্যবহার করা হয়। বিশেষ করে হার্ডকোর পর্নোগ্রাফিতে। মানবপাচারের শিকার শতকরা ৭০ জন ভিকটিম জানায় যে, তাদের পর্ন ভিডিওতে অংশগ্রহণে বাধ্য করা হয়েছে।[১৩৪] পর্নোগ্রাফিকে ঘিরে চলছে নব্য দাসপ্রথা। মানবপাচারের শিকার নারীদের বানানো হচ্ছে যৌনদাসী। অথচ "ইসলাম নারীকে যৌনদাসী বানায়" বলে তারস্বরে চিৎকার করা পশ্চিমা বিশ্ব আর তাদের আদর্শিক সন্তান বাদামি চামড়ার ফিরিঙ্গিরা এ আধুনিক দাসত্ব নিয়ে মুখ খুলতে নারাজ।

সফটকোর পর্ন থেকে মানুষ ধীরে ধীরে হার্ডকোর পর্নের দিকে ঝুঁকছে। বাড়ছে আরও বেশি এক্সট্রিম, নারীদের ওপর আরও বেশি অত্যাচার, আরও বেশি বিকৃত যৌনতার চাহিদা। সেই সাথে বাড়ছে লাইভ ওয়েবক্যাম সেক্স, লাইভ ধর্ষণ। "স্বাধীন" নারীদের তুলনায় মানবপাচারের শিকার যৌনদাসী বানানো নারীদের দ্বারা এই কাজগুলো করানো যেমন কম ঝামেলার, তেমনই কম খরচের। এককথায় বলতে গেলে সেক্স ইন্ডাস্ট্রির মাধ্যমে মানব-পাচারকারীদের টাকা কামানোর জন্য সবচেয়ে বেশি প্রয়োজনীয় বিষয়টা হলো পুরুষদের শিক্ষা দেয়া যে, নারীরা হলো কেবল ভোগের মাল। তাদের যেভাবে ইচ্ছে চেটেপুটে, খাবলে-ছিড়ে খাবার অধিকার তোমার আছে। আর পুরুষের মস্তিষ্কে এ বিশ্বাস ঢুকিয়ে দেয়ার জন্য পর্নোগ্রাফির চেয়ে ভালো আর কোনো মাধ্যম কি আছে?

একবার এক যুবক রাসূলের (ﷺ) কাছে এসে বলেছিল, "ইয়া রাসূলুল্লাহ, আমাকে যিনা করার অনুমতি দিন।" এ কথা শুনে উপস্থিত সবাই চমকে উঠলেও রাসূলুল্লাহ স্নেহ ভরে তাকে কাছে ডাকলেন। তাকে প্রশ্ন করলেন, "তুমি কি তোমার মায়ের জন্য এটা পছন্দ করবে?" যুবকটি বললো, "না ইয়া রাসূলুল্লাহ । আল্লাহ আমাকে আপনার প্রতি উৎসর্গিত করুন। কোনো মানুষই তার মায়ের জন্য এটা পছন্দ করবে না।"

রাসূলুল্লাহ (ﷺ) একে একে যুবকটিকে প্রশ্ন করলেন, তাহলে তোমার মেয়ের জন্য? তোমার বোনের জন্য? তোমার ফুফুর জন্য? তোমার খালার জন্য?

যুবক প্রতিবারও বললো, কোন মানুষই এটা পছন্দ করবে না।

তারপর রাসূলুল্লাহ (ﷺ) তার শরীরে হাত রাখলেন এবং দু'আ করলেন- "ইয়া আল্লাহ তার গুনাহ ক্ষমা করুন, তার অন্তর পবিত্র করুন এবং তার চরিত্র রক্ষা করুন।" নবীর (ﷺ) কাছ

---

[১৩৪] A report on the use of technology to recruit, groom and sell domestic minor sex trafficking victims - https://goo.gl/xATXmq

থেকে এ শিক্ষা পাবার পর, যুবকটি পরবর্তী জীবনে রাস্তায় চলার সময়ও কোন দিকে চোখ তুলেও তাকাতো না।[১৬৫]

ভাই আমার, বিশ্বাস করুন, প্রতিটি পর্ন ভিডিওর ফ্যান্টাসির পেছনে লুকিয়ে আছে অনেক নরনারীর অসহায় আর্তনাদ, বুকের একেবারে গভীর থেকে উঠে আসা দীর্ঘশ্বাস, না-জানা অনেক স্বপ্ন ভাঙার গল্প। আপনি ও আপনার মতো অসংখ্যরা পর্ন ভিডিও দেখেন বলেই, আপনি নেট থেকে পর্ন ডাউনলোড করে চাহিদা সৃষ্টি করেন বলেই এসব অসহায় নারীদের, শিশুদের পড়তে হয় মানব-পাচারকারীদের কবলে, বেছে নিতে হয়েছে ভয়াবহ জীবন। পর্ন ওয়েবসাইটে করা আপনার প্রতিটি মাউস ক্লিকের কারণে হয়তো একজনের পৃথিবীটা তছনছ হয়ে যাচ্ছে। আপনার কোনো নিকটাত্মীয়া, আপনার বোনও যেকোনো দিন এ রকম ভয়াবহতার শিকার হবে না, তা কি আপনি গ্যারান্টি দিয়ে বলতে পারবেন?

কী দরকার ক্ষণিকের আনন্দ, সাময়িক উত্তেজনার জন্য এ পৃথিবীর মুক্ত নির্মল বাতাসটাকে বিষাক্ত অশ্লীল করে ফেলার?

এক.

লম্বা, ঋজু শরীরের কাঠামো।

কোঁকড়ানো চুল, ইগলের ঠোঁটের মতো বাঁকানো খাড়া নাক।

সুদর্শন। ড্যাশিং।

আইনের তুখোড় ছাত্র। বিনয়ী, নম্র, মার্জিত রুচির পোশাক-আশাক, সব মিলিয়ে অত্যন্ত আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্ব। আপাদমস্তক নিপাট ভদ্রলোক। প্রথম দর্শনে যে কেউই পছন্দ করে বসতে বাধ্য। রহস্য আর মায়ার অদ্ভুতে মিশেলে ভরা চোখ দুটো যেকোনো মেয়ের রাতের ঘুম হারাম করার জন্য যথেষ্ট।

সুদর্শন চেহারা আর ভদ্রলোকের মুখোশের আড়ালে লুকিয়ে ছিল অন্য একটা প্রাণী। যেন সে রবার্ট লুই স্টিভেন্সনের গল্পের বই থেকে উঠে আসা বাস্তবের ডক্টর জেকিল অ্যান্ড মিস্টার হাইড। সে ছিল এক সিরিয়াল কিলার, রেইপিস্ট, নরপিশাচ। ৩০ এরও বেশি মেয়েকে নিজের হাতে অত্যন্ত নিষ্ঠুরভাবে খুন করেছিল বলে নিশ্চিতভাবে জানা যায়। যদিও আসল সংখ্যাটা আরও অনেক বেশি হবার কথা। সিরিয়াল কিলারদের নানা ধরনের বাতিক থাকে। ওর বাতিক ছিল নেক্রোফিলিয়া—মৃতদেহের সাথে সেক্স। পচে-ফুলে গলতে শুরু করার আগ পর্যন্ত ও ওর ভিক্টিমদের মৃতদেহগুলোকে ধর্ষণ করত।

বাবা-মার দেয়া নাম, থিওডর রবার্ট বান্ডি। মানুষ ওকে টেড বান্ডি বলেই জানত। শেয়ালের মতো ধূর্ত ছিল, বিড়ালের মতো নিঃশব্দ ছিল তার চলাফেরা। নারী শিকারের নিখুঁত প্ল্যান করত। চিতার ক্ষিপ্রতায় শিকার করে স্রেফ ভূতের মতো হাওয়ায় মিলিয়ে যেত। বাঘা বাঘা পুলিশ অফিসার আর ঝানু গোয়েন্দাদের নাকের জল আর চোখের জল এক করে ছেড়েছিল। সত্তরের দশকে অ্যামেরিকার ৭ টি স্টেইটজুড়ে কায়েম করেছিল এক ত্রাসের রাজত্ব।

## প্রথম আঘাত

ঠিক কখন এবং কোথায় বান্ডি শিকার শুরু করেছিল তা নিয়ে বিস্তর তদন্ত হয়েছে, অনেক জল ঘোলা করা হয়েছে, কিন্তু আসল তথ্য বের করা সম্ভব হয়নি। একেক সময় একেক জনকে বান্ডি একেক রকম কথা বলত।

ধারণা করা হয় মেয়েদের কিডন্যাপ আর ধর্ষণের শুরুটা ১৯৬৯ থেকে শুরু করলেও, বান্ডি খুন আর নেক্রোফিলিয়া শুরু করে ১৯৭১ সালের পর থেকে। কিছু আলামত, আর তদন্তে পাওয়া কিছু তথ্যের কারণে অনেক ডিটেক্টিভ ধারণা করেন, খুনি হিসেবে বান্ডির হাতেখড়ি আরও অনেক আগে। ১৯৬১ সালে ৮ বছর বয়সের একটা মেয়েকে খুন করার মাধ্যমে। বান্ডির বয়স তখন মাত্র ১৪। বান্ডি অবশ্য চিরকাল এ অভিযোগ অস্বীকার করেছে।

টুকটাক কিডন্যাপিং এবং দু-একটা খুন করে হাত পাকানোর পর বান্ডি শুরু করে তার আসল খেলা। ১৯৭৪ সালে, ২৭ বছর বয়সে।

## শিকার

বান্ডি টার্গেট করত হাল ফ্যাশনের আকর্ষণীয় পোশাকের কলেজ, ইউনিভার্সিটি পড়ুয়া সুন্দরী মেয়েদের। যাদের বয়স সাধারণত ১৫-২৫ বছরের মধ্যে। সুন্দর জামাকাপড় পড়ে কেতাদুরস্ত হয়ে মুখোশ, টর্চ লাইট, দড়িদড়া, সিঁধকাঠি, হ্যান্ডকাফ ইত্যাদি বাদামি ভৌক্সওয়্যাগানে চাপিয়ে বান্ডি বেরিয়ে পড়ত শিকারের খোঁজে। টহল দিয়ে বেড়াত এমন জায়গাগুলোতে যেখানে নারীদের আনাগোনা বেশি। কাউকে মনে ধরলে বা একা কোনো সুন্দরীকে পথে চলতে দেখলে নেমে আসত গাড়ি থেকে।

এক হাত ঝোলানো থাকত স্লিং-এ অথবা এক পায়ে থাকত প্লাস্টার—ভান করত যেন তার হাত/পা ভাঙা। আরেক হাতে থাকত ভারী ব্রিফকেস বা মোটা মোটা বই। টার্গেটের খুব কাছে গিয়ে মনোযোগ আকর্ষণের জন্য বইগুলো সশব্দে ফেলে দিত বা এমন ভাব করত যে ব্রিফকেসটা বহন করতে খুব কষ্ট হচ্ছে—জরুরি সাহায্য দরকার। টার্গেট সাহায্য করতে আসলে "শুধু কথা দিয়েই চিড়ে ভিজিয়ে ফেলত" সুদর্শন বান্ডি। অনুরোধ করত ব্রিফকেস বা বইগুলো গাড়ি পর্যন্ত পৌঁছে দেয়ার। গাড়ি পর্যন্ত পৌঁছানো মাত্রই নরক নেমে আসত টার্গেটের মাথায়। বেশ কিছুদিন পর অসহায় মেয়েটার বিকৃত ফুলে ঢোল হয়ে যাওয়া জামাকাপড় ছাড়া লাশ পাওয়া যেত কোনো এক নির্জন, পরিত্যক্ত জায়গায়—পাহাড়-পর্বতে বা বনে-জঙ্গলে। অনেক সময় লাশের চিহ্নটুকুও পাওয়া যেত না।

লাশ পচেগলে ফুলতে শুরু করার আগ পর্যন্ত বান্ডি মৃতদেহের সাথে সেক্স করত। হয়তো এক জায়গায় খুন করে ২০০ মাইল দূরের কোনো এলাকায় এসে আরেকটা খুন করত। তারপর আবার প্রথম ক্রাইম স্পটে এসে লাশের ওপর ঝাল মিটাত—নির্ভেজাল মানুষরূপী শয়তান।

সিয়াটল, সল্টলেইক সিটি, কলের‍্যাডো, ফ্লোরিডার মেয়েরা আতঙ্কে ভুগছিল। অজানা এক সাইকো ঘুরে বেড়াচ্ছে শহরে, না জানি কখন কার পালা আসে। এক হোস্টেল থেকে আরেক হোস্টেলে যাবার সময়, থিয়েটার বা সিনেমা হল থেকে ফেরার পথে, এমনকি করিডোর দিয়ে এক রুম থেকে অন্য রুমে যাবার সময়ও মেয়েরা গায়েব হয়ে যেত, চিরুনি অভিযান চালিয়েও ধরা যেত না ঘাতককে। একের পর এক মেয়ে রহস্যময়ভাবে গায়েব হয়ে যাচ্ছে অথচ রহস্যের কোনো কিনারা হচ্ছে না, ঘাতক ধরা পড়ছে না। কিং কাউন্টির শেরিফ অফিসের ডিটেক্টিভ আর সিয়াটল পুলিস ডিপার্টমেন্ট কুত্তা পাগল হয়ে গিয়েছিল অপরাধী ধরার জন্য। কিন্তু বান্ডির শিকারের সংখ্যা কুড়ি পার হবার আগ পর্যন্ত কেউই বুঝতে পারেনি, তারা সবাই আসলে পৃথক পৃথকভাবে একজন লোকের পেছনে ছুটছে।

এর কারণ ছিল অবশ্য। টেড বান্ডির মস্তিষ্ক ছিল ক্ষুরধার, পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করে খুব দ্রুত সিদ্ধান্ত নিতে পারত। ক্রাইম মেথোডোলজি নিয়ে গভীর পড়াশোনা তাকে শিখিয়েছিল কীভাবে কারও সন্দেহের উদ্রেক না করে ক্রাইম স্পটে আঙুলের ছাপ বা এই জাতীয় কোনো ক্লু না ফেলে নিমিষেই হাপিশ হওয়া যায়। ওস্তাদ ছিল ছদ্মবেশ ধারণে—চুলে দু-আঙুল চালিয়ে বা মুখের এক্সপ্রেশান বদলে ফেলে খুব তাড়াতাড়িই নিজের চেহারা বদলে ফেলতে পারত। কোনো প্রত্যক্ষদর্শীই সঠিকভাবে পুলিশকে ওর চেহারার বিবরণ দিতে পারত না। ইচ্ছে করেই বন্দুক ব্যবহার করত না, নিজের পরিচয় লুকোনোর জন্য। তার বদলে ব্যবহার করত বাড়ির টুকিটাকি জিনিস—নাইলনের দড়িদড়া, স্টকিং...

এত বিশাল পরিধির এলাকায় অল্প সময়ের ব্যবধানে সে খুন আর রেইপগুলো করত যে, পুলিশের পক্ষে বোঝা সম্ভব হতো না এ সবগুলো নারকীয় ঘটনার পেছনে একটা লোকই দায়ী। বান্ডির নিজের ভাষায়,

*"(I am) the most cold-hearted son of a b***h you'll ever meet..."*

বান্ডি মোট কতটা খুন করেছিল নির্দিষ্ট করে কেউ বলতে পারে না—৩০ টি খুনের ঘটনা সে নিজে স্বীকার করেছে। কিন্তু বিভিন্ন তথ্য-প্রমাণ ইঙ্গিত দেয় যে বান্ডির ভিক্টিমের সংখ্যা প্রায় এক শ'র কাছাকাছিও হতে পারে। বান্ডির ব্যক্তিগত আইনজীবীর ভাষ্যমতে বান্ডি নিজে তার কাছে স্বীকার করেছিল, সে এক শ'র বেশি খুন করেছে।

## শ্রীঘর দর্শন

কয়েকটা স্টেইটের মেয়েরা একের পর এক রহস্যজনকভাবে হারিয়ে যাচ্ছে। জীবিত উদ্ধার করা সম্ভব হচ্ছে না কাউকে। কিছুদিন পর পাওয়া যাচ্ছে পচেগলে যাওয়া বিকৃত লাশ। ঘাতককে ধরার জন্য এফবিআই চারিদিকে জাল বিছিয়েছে, কিন্তু ঘাতক প্রতিবারেই সুচতুরভাবে জাল ভেদ করে বেরিয়ে যাচ্ছে।

অগাস্ট, ১৯৭৫। অ্যামেরিকার সল্টলেইক সিটি থেকে কিছুটা দূরের ইউটাহ হাইওয়ে। ট্রাফিক সিগন্যাল মিস করায় বাদামি রঙের একটা ভৌক্সওয়্যাগান থামানো হলো। অফিসাররা অবাক হয়ে দেখলেন ভৌক্সওয়্যাগানের সামনের ড্রাইভারের পাশের সিটটা নেই। সন্দেহ হওয়াতে সার্চ করা হলো গাড়ির ভেতরে। পাওয়া গেল নাইলনের দড়ি, সিঁধকাঠি, হ্যান্ডকাফ, মুখোশ, দস্তানা, স্ক্রু-ড্রাইভার এবং আরও টুকিটাকি জিনিসপত্র। "এই ব্যাটা সিঁধেল চোর না হয়েই যায় না", ভাবলেন প্যাট্রল অফিসাররা।

একান-ওকান বিস্তৃত মনভুলানো হাসি দিয়ে গাড়ির মালিক অফিসারদের ভুজুং ভাজুং বোঝানোর চেষ্টা করল—বেরসিক অফিসাররা হাতকড়া পড়িয়ে সে হাসির বিনিময় দিলেন। অফিসাররা তখনো জানতেন না এইমাত্র তারা যাকে গ্রেফতার করলেন সে অ্যামেরিকার টপ টেন মোস্ট ওয়ান্টেড লোকদের একজন। থিওডর রবার্ট বান্ডি ওরফে টেড বান্ডি, নারীদের পশুর মতো ভোগ করে গলা টিপে হত্যা করা, তারপর পিশাচের মতো সে মৃতদেহকে ভোগ করা যার নেশা।

## পালাবি কোথায়?

১৯৭৭ এর জুনে বান্ডিকে গারফিল্ড কাউন্টি জেল থেকে শুনানির জন্য নিয়ে যাওয়া হয় পিটকিন কাউন্টি কোর্টহাউসে। বান্ডিকে আত্মপক্ষ সমর্থনের সুযোগ দেয়া হয়। খুলে দেয়া হয় হ্যান্ডকাফ। শুনানির বিরতির একপর্যায়ে নিজের কেইস নিয়ে পড়াশোনা করার জন্য বান্ডি লাইব্রেরিতে যাওয়ায় আবেদন করে। লাইব্রেরিতে গিয়ে একটা বুক সেলফের পেছনের জানালা দিয়ে দোতালা থেকে লাফ দেয় মাটিতে। গোড়ালি মচকে গেলেও কোর্টের সীমানার বাইরে চলে যেতে সক্ষম হয় সে।

পুলিশের দেয়া রোডব্লক এড়াতে অ্যাস্পেন পর্বতমালার মধ্য দিয়ে পালানোর চেষ্টা করে। কিন্তু পথ হারিয়ে ফেলে পার্বত্য এলাকায়। ছয় দিন পর ক্ষুৎপিপাসায় ক্লান্ত বান্ডি আত্মসমর্পণ করে পুলিশের কাছে। জেলে ফিরেই আবারও পালাবার ফন্দি আঁটতে শুরু করে বান্ডি। প্রায় ৫০০ ডলারের বিনিময়ে জোগাড় করে ফেলে একটা হ্যাক'স ব্লেইড। সন্ধ্যায় অন্য বন্দীরা গোসল করার সময় নিজের সেলের সিলিং ফুটো করতে থাকে। ছয় মাসের অবিরাম চেষ্টায়

এবং ১৬ কেজি ওজন কমিয়ে প্রায় একফুট বর্গাকার গর্ত দিয়ে সিলিঙের ওপরে উঠতে সক্ষম হয় বান্ডি। বেশ কয়েকবার রিহার্সেল দিয়ে নিজেকে প্রস্তুত করে নেয় জেল থেকে পালানোর জন্য।

১৯৭৭ এর ডিসেম্বরের ৩০ তারিখ রাত। জেলের বেশির ভাগ কর্মীই বড়দিনের ছুটিতে। এ সুযোগ কাজে লাগায় বান্ডি। সিলিংয়ের গর্ত দিয়ে বের হয়ে নিমিষেই হাওয়া হয়ে যায় জেল থেকে। ১৭ ঘণ্টা পর ডিসেম্বরের ৩১ তারিখে যখন জেল কর্মকর্তারা বান্ডির সেলের সিলিংয়ের গর্তটা আবিষ্কার করেন, ততক্ষণে বান্ডি পগারপার।

## মৃত্যুর চৌকাঠে

জেল থেকে পালিয়ে বান্ডি হাজির হয় ফ্লোরিডাতে। এফবিআই আর ফ্লোরিডার পুলিশদের বুড়ো আঙুল দেখিয়ে চালাতে থাকে একের পর এক ধর্ষণ আর নারকীয় হত্যাকাণ্ড।

অবশেষে ফেব্রুয়ারীর ১২ তারিখ রাত ১ টার সময় অ্যালাব্যামা স্টেইটের কাছে টেড বান্ডিকে অ্যারেস্ট করেন পুলিশ অফিসার ডেভিড লি। মি. লি বান্ডিকে সোজা নিয়ে যান জেলে। পথে বান্ডি আপন মনেই বলছিল, "তুমি আমাকে মেরে ফেললেই ভালো করতে, অফিসার।"

টেড বান্ডিকে তার অপরাধের জন্য মৃত্যুদণ্ড দেয়া হয়।

১৯৮৯ সালের ২৪ শে জানুয়ারি স্থানীয় সময় সকাল ৭:১৬ মিনিটে ইলেক্ট্রিক চেয়ারে বসিয়ে কার্যকর করা হয় টেড বান্ডির মৃত্যুদণ্ড। এ সময় জেলের বাইরে জড়ো হয়েছিল প্রায় হাজার দুয়েক মানুষ। বেশির ভাগই ছিল তরুণী এবং যুবতী।

নেচে, গেয়ে, আতশবাজি ফুটিয়ে ওরা উল্লাস করছিল, ক্ষণে ক্ষণে স্লোগান দিচ্ছিল—"বার্ন বান্ডি বার্ন", "টেড, ইউ আর ডেড!" বান্ডির মৃতদেহ পুড়িয়ে ছাই করে ফেলা হয় এবং তার শেষ ইচ্ছে অনুযায়ী ছড়িয়ে-ছিটিয়ে দেয়া হয় ওয়াশিংটনের অজ্ঞাত স্থানে।[১৬৬]

কী ছিল বান্ডির এই অন্ধকার জগতের চালিকা শক্তি? কেন বিশ্ববিদ্যালয়ের উঁচু ডিগ্রিও টেড বান্ডিকে মানুষ বানাতে পারেনি? কীভাবে একটা মানুষ এতটা বিকৃত হয়ে ওঠে? জানতে হলে অপেক্ষা করতে হবে আরও কিছুক্ষণ...

---

[১৬৬] https://en.wikipedia.org/wiki/Ted_Bundy

## দুই.

উত্তর প্রদেশ।

ইন্ডিয়া।

নিরিবিলি এক আখখেতের মধ্যে বসে আছে স্কুলপড়ুয়া একটি মেয়ে।

ওকে ঘিরে আছে কামোন্মত্ত এক দঙ্গল পুরুষ। মেয়েটি অসম্ভব রকমের কাঁপছে, ফাঁদে পড়া হরিণীর মতো বিস্ফারিত চোখে বার বার চারপাশে তাকাচ্ছে। মনে ক্ষীণ আশা, কেউ বুঝি তাকে উদ্ধার করবে এই পশুদের হাত থেকে, হয়তো-বা শেষ পর্যন্ত কারও দয়া হবে। কিন্তু না, শেষ রক্ষা হলো না। বুনো শুয়োরের মতো হেসে উঠল একজন। মানুষরূপী একটা পশু ঝাঁপিয়ে পড়ল ওর ওপর।

অসহায় একটা মেয়ের ওপর পালাক্রমে অত্যাচারের এ জঘন্য অপরাধ কেউ ভিডিও করে অনলাইনে আপলোড করবে আর হাজার হাজার অথবা লক্ষ লক্ষ মানুষ সেটা দেখে চোখের এবং হাতের সুখ মেটাবে—বিশ্বাস করতে প্রচণ্ড কষ্ট হয়। মানুষের পক্ষে কি এতটা নীচে নামা সম্ভব?

যুগ যুগ ধরে মানবতার জয়গান গেয়ে লেখা সবগুলো কবিতাই কি মিথ্যে?

কিন্তু বিশ্বজুড়ে বিশেষ করে ইন্ডিয়ার উত্তর প্রদেশে প্রতিনিয়ত এ রকম অসংখ্য ঘটনা ঘটে চলেছে। টাইমস অফ ইন্ডিয়ার প্রতিবেদন অনুসারে ভারতের উত্তর প্রদেশের দোকানগুলোতে পুলিশ এবং প্রশাসনের নাকের ডগায় অসহায় মেয়েদের ধর্ষণের ভিডিও দেদারসে বিক্রি হচ্ছে। প্রতিদিন শত শত, আসলে শত শত না হাজার হাজার, রেইপ ভিডিও বিক্রি করা হচ্ছে যেগুলোর দাম ৫০ থেকে ১৫০ রুপি।

পঞ্চাশ থেকে দেড় শ, ব্যস এটুকুই দাম একটা মেয়ের সম্মানের!

এক দোকানে কেবল গোঁফ উঠতে শুরু করেছে এমন এক ছোকরাকে এক লোক বলছে, "জানিস, আমি বোধহয় এই নতুন গরম ভিডিওর মেয়েটাকে চিনি।" ভিডিওটাতে সদ্য বিশের কোঠা পার হওয়া একটা মেয়ের ওপর দুটো পশুকে অত্যাচার করতে দেখা যাচ্ছে। অসহায় মেয়েটির কণ্ঠে আকুতি ঝরে পড়ছে, "মাফ কারো, মাফ কারো। কমসে কম ভিডিও তো মাত উঠারো"।

সিনিয়র এক পুলিশ কর্মকর্তার ভাষ্যমতে রেইপের দৃশ্য ভিডিও করে রাখা হয় ভিক্টিমকে ব্ল্যাকমেইল করার জন্য। পুলিশের বিভিন্ন উৎস থেকে এটা নিশ্চিত হওয়া গেছে প্রশাসন কোনোমতেই এই জঘন্য ঘটনাগুলো বন্ধ করতে পারবে না।[১৬৭]

ধর্ষণের সংস্কৃতি ইন্ডিয়াতে মহামারির আকার ধারণ করেছে। প্রতি ২০ মিনিটে একটা করে ধর্ষণ হচ্ছে।[১৬৮] বিশ্বের সবচেয়ে বেশি ধর্ষণ সংঘটিত হওয়া দেশগুলোর লিস্টে ইন্ডিয়ার নাম আছে প্রথম দশের মধ্যে।[১৬৯] পাশাপাশি ইন্ডিয়াতে প্রচুর শিশু পতিতাবৃত্তি এবং শিশু যৌন-নির্যাতনের ঘটনা ঘটে। বিশ্বের অনেক দেশের গণমাধ্যমেই এ ব্যাপারে অনেক রিপোর্ট হয়েছে।[১৭০,১৭১,১৭২]

এমনকি বিশ্বের সবচেয়ে বেশি শিশু যৌন-নির্যাতনের ঘটনা ঘটে এমন পাঁচটি দেশের শর্টলিস্টেও আছে ইন্ডিয়ার নাম।[১৭৩]

তিন.

অগাস্ট, ২০১৩। ইউএসএ। স্বপ্ন, স্বাধীনতা আর স্বাধিকারের ভূমি।

সদ্য ১৯-এ পা দেয়া সারা (ছদ্মনাম) আজ খুব খুশি। ওর এতদিনের স্বপ্ন পূরণ হতে যাচ্ছে। অনেক চেষ্টার পর শেষ পর্যন্ত সুযোগে মিলেছে পছন্দের ইউনিভার্সিটিতে পড়ার। এসেছে সেই প্রতীক্ষিত মুহূর্ত। ক্যাম্পাসের দ্বিতীয় রাতে সব ক্লাসমেইটরা মিলে পার্টি করছিল। সারাও ছিল সেখানে। ঘড়ির কাঁটা বারোর ঘর ছুঁয়ে ফেলেছে বেশ আগেই।

এক পুরুষ ক্লাসমেইটের সাথে দেখা হয়ে গেল। ছেলেটাকে আগে কখনো না দেখলেও মাঝে মাঝে অনলাইনে কথা হয়েছে। কিছুক্ষণ গল্পগুজবের পর ছেলেটা প্রস্তাব দিলো, "চলো, কিছু ড্রিংক করা যাক"। মাথা নেড়ে সায় জানালো সারা, "ভালো বলেছ, গলা শুকিয়ে কাঠ হয়ে

---

[১৬৭] Dark trade booming: Rape videos on sale at Rs 50-150 - http://bit.ly/2l5PwAp

[১৬৮] One rape every 20 minutes in country - http://bit.ly/2DYNzgZ

[১৬৯] Highest Rape Rate in the World - http://tinyurl.com/zlfdcuw

[১৭০] Sexual abuse of children 'rampant' in India - http://bit.ly/2ljvZfc

[১৭১] Child abuse: can India afford to remain in denial? - http://bit.ly/2E7GKd9

[১৭২] Children at risk: Delhi has second highest rate of child abuse after Uttar Pradesh - http://dailym.ai/2CczSxb

[১৭৩] Child Sexual Abuse: Top 5 Countries With the Highest Rates - http://tinyurl.com/ld4zxd9

গেছে"। ছেলেটা গ্লাসে ড্রিংক ঢেলে দিলো। সারা চুমুক দিলো গ্লাসে। তারপর আর কিছুই মনে নেই...

নয় ঘণ্টা পর যখন জ্ঞান ফিরল সারা নিজেকে আবিষ্কার করল অপরিচিত এক বিছানায়। মাথাটা ঝিম ঝিম করছিল, গায়ে একটা সুতো পর্যন্ত নেই। চুলগুলো এলোমেলো। বিছানার পাশে চেয়ারে বসে আছে একটা ছেলে। এই ছেলেটাই গত রাতে ওর গ্লাসে মদ ঢেলে দিয়েছিল, মনে পড়ল সারার। স্থানীয় হাসপাতালের মেডিক্যাল চেকআপের রিপোর্ট থেকে নিশ্চিত হওয়া গেল, সারাকে ধর্ষণ করা হয়েছে।[১৭৪]

ইউরোপ-অ্যামেরিকার শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলোতে এ রকম ঘটনা খুবই কমন। ধর্ষণ ইউরোপ-অ্যামেরিকার শিক্ষার্থীদের কাছে অতি সাধারণ ঘটনা। বিশ্ববিখ্যাত শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলো পৃথিবীর ইতিহাস বদলে দেয়া অনেক মানুষ তৈরি করছে সত্য, কিন্তু সেই সাথে তৈরি করছে অনেক ধর্ষক আর তার চেয়েও বেশি ধর্ষিতা। পাশ্চাত্যের স্কুল, কলেজ, ইউনিভার্সিটির ক্যাম্পাসগুলোই নারীদের জন্য বিশ্বের সবচেয়ে অনিরাপদ ক্যাম্পাস। কথাগুলো অতিরঞ্জিত মনে হতে পারে তবে আশা করি কিছু পরিসংখ্যান অবস্থার ভয়াবহতা বুঝতে সাহায্য করবে:

২০০৭ সালের এক জরিপে দেখা গেছে, অ্যামেরিকার কলেজ এবং ইউনিভার্সিটিপড়ুয়া শিক্ষার্থীদের মধ্যে ছয় লাখ তিয়াত্তর হাজার জন, জীবনে অন্তত এক বার ধর্ষণের শিকার হয়েছেন।[১৭৫] প্রতি ২১ ঘণ্টায় অ্যামেরিকার কোনো না-কোনো কলেজ-ক্যাম্পাসে ধর্ষণের ঘটনা ঘটে।[১৭৬] প্রতি ১২ জন কলেজেগামী পুরুষ শিক্ষার্থীর মধ্যে ১ জন ধর্ষণের সাথে জড়িত।[১৭৭] ইংল্যান্ডের প্রতি তিন জন মহিলা শিক্ষার্থীর মধ্যে এক জন নিজ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানেই ধর্ষণের শিকার হয়। আন্ডারগ্র্যাড লেভেলের অর্ধেক মহিলা শিক্ষার্থী জানিয়েছেন, তারা প্রত্যেকেই এমন কাউকে চেনেন যারা নিজেদের ক্যাম্পাসেই নিজেদের বন্ধুদের দ্বারা ধর্ষণের শিকার হয়েছে।[১৭৮]

---

[১৭৪] One of the most dangerous places for women in America - http://cnb.cx/2Dren8S

[১৭৫] Sexual Assault Statistics - http://bit.ly/K25kz6

[১৭৬] The Culture of Rape on College Campuses - http://bit.ly/2AMp4Rt

[১৭৭] Capmus Sexual Violence: Student Rights, University Responsibilities, & Legal Liability Pursuant To The Clery Act & Title IX - http://bit.ly/2mempuM

[১৭৮] One in three UK female students sexually assaulted or abused on campus http://bit.ly/1sx4HCR

২০১৪ সালের জানুয়ারিতে, অ্যামেরিকার তৎকালীন প্রেসিডেন্ট বারাক ওবামা স্বীকার করে যে, পরিসংখ্যানে দেখা গেছে অ্যামেরিকান কলেজ-ক্যাম্পাসগুলোতে প্রতি ৫ জন নারী শিক্ষার্থীর মধ্যে ১ জন ধর্ষিত হয়েছে।[১৭৯]

*Association of American Universities* এর ২০১৫ তে প্রকাশিত একটি নতুন প্রতিবেদনে দেখা যাচ্ছে গ্র্যাজুয়েশান শেষ করার আগেই প্রতি চার জনে এক জন নারী ধর্ষণের শিকার হন। প্রতিবেদনটি তৈরি করা হয়েছে ২৭ টি শীর্ষ ইউনিভার্সিটির প্রায় দেড়লাখ শিক্ষার্থীদের মধ্যে জরিপ চালিয়ে।

এ প্রতিবেদনে অ্যামেরিকার শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলোতে নারী-নির্যাতনের যে চিত্র ফুটে উঠেছে তা ২০১৪ সালের আগের প্রতিবেদনের (যে প্রতিবেদন দেখে ক্যাম্পাসে নারী শিক্ষার্থীদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য ওবামা প্রশাসন *White House Task Force To Protect Students From Sexual Assault* গঠন করেছিল) থেকে অনেক ভয়াবহ।

অবশ্য *White house task force* এর প্রথম রিপোর্টে[১৮০] বলা হয়েছিল প্রতি চার জন নারী শিক্ষার্থীর মধ্যে তিন জন ক্যাম্পাসে থাকাকালীন যৌন-নির্যাতনের শিকার হন।

সারা তার ধর্ষকের বিরুদ্ধে পুলিশের কাছে আনুষ্ঠানিক কোনো অভিযোগ করেনি। কে তাকে ধর্ষণ করেছিল তা কখনো জনসম্মুখে প্রকাশও করেনি। এভাবে ধর্ষণের ঘটনা চেপে যাওয়া অ্যামেরিকাতে অস্বাভাবিক কিছু না। *American Civil Liberties Union* এর রিপোর্ট অনুযায়ী ক্যাম্পাসে ঘটা ৯৫ শতাংশ ধর্ষণের ঘটনার পর কোনো অভিযোগ দায়ের করা হয় না।[১৮১, ১৮২]

আর ধর্ষণের অভিযোগ করা হলেও, আইনি এবং প্রশাসনিক জটিলতার কারণে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই ধর্ষকের গায়ে ফুলের টোকাটা পর্যন্ত পড়ে না।

---

[179] Remarks by the President and Vice President at an Event for the Council on Women and Girls - http://bit.ly/2CgN3wX

[180] Not Alone Report, White House Task Force to Protect Students from Sexual Assault, 2014 - http://bit.ly/2lkEJSl

[181] One of the most dangerous places for women in America - http://cnb.cx/2Dren8S

[182] New Report Shows 95% of Campus Rapes Go Unreported - http://bit.ly/2Ch0afa

চার.

"অ্যামেরিকান আর্মির মহিলা সদস্যরা শত্রুদের নিয়ে যতটা শঙ্কিত থাকে, তার চেয়ে অনেক বেশি শঙ্কিত থাকে তাদের পুরুষ সহকর্মীদের হাতে যৌন-নিপীড়িত হবার ব্যাপারে..."

গভীর দীর্ঘশ্বাস ছেড়ে কথাগুলো বলছিল ডোরা হারনান্দেজ, প্রায় দশ বছরেরও বেশি সময় ধরে যে কাজ করেছে অ্যামেরিকান নেভি এবং আর্মি ন্যাশনাল গার্ডে। ডোরা হারনান্দেজসহ আরও কয়েকজন ইরাক-আফগানিস্তান ফেরত নারী সেনার সাথে কথা হচ্ছিল। বিশ্বের সবচেয়ে দুর্ধর্ষ আর বেপরোয়া যোদ্ধাদের বিরুদ্ধে এই ফ্রন্টগুলোতে কোনোমতে নিজেদের রক্ষা করতে পারলেও, পুরো কর্মজীবন জুড়ে তাদের নীরবে আরও একটি যুদ্ধ লড়তে হয়েছে—আর সে যুদ্ধে বার বার তারা পরাজিত হয়েছে। তাদের সেই নীরব যুদ্ধ ধর্ষণের বিরুদ্ধে। পেন্টাগনের নিজেস্ব রিসার্চ থেকেই বের হয়ে এসেছে যে, অ্যামেরিকান সামরিক বাহিনীর প্রতি চার জন মহিলা সদস্যের এক জন, তাদের ক্যারিয়ারজুড়ে যৌন-নির্যাতনের শিকার হয়।

ডোরা হারনান্দেজ থেমে যাবার পর মুখ খুলল সাবিনা র‍্যাংগেল। টেক্সাসের এল প্যাসোর অদূরে সাবিনার বাসার ড্রয়িংরুমে বসেই কথা হচ্ছিল, "আমি যখন আর্মির বুট ক্যাম্পে ছিলাম তখন যৌন-নির্যাতনের শিকার হয়েছিলাম। তারপর যখন নেভিতে গেলাম তখন একেবারে ধর্ষণের শিকার হলাম"।

ছয় বছরেরও বেশি সময় ধরে ইউএস নেভিতে কাজ করা জেইমি লিভিংস্টোন বলল, "আমি জানতাম ইউএস আর্মির কালচারটাই এমন যে, সৈনিক এবং অফিসাররা রেইপ করাকে তাদের অধিকার মনে করে। তাই আমি রেইপের ঘটনাগুলো চেপে যেতাম। আর আমার বস-ই আমাকে রেইপ করত, কাজেই আমি কার কাছে অভিযোগ করব?"

একে একে এই নারীরা অ্যামেরিকান আর্মিতে তাদের সাথে যৌন-নির্যাতনের ঘটনাগুলো বলছিল। তারা কেউই পূর্বপরিচিত না, কিন্তু অ্যামেরিকান আর্মিতে নিজেদের সহকর্মী এবং বসদের হাতে যৌন-নিপীড়িত হবার দুঃসহ অভিজ্ঞতা তাদের একে অপরের কাছে নিয়ে এসেছে। হৃদয়ের সব ক'টা জানালা খুলে দিয়ে তারা একে অপরের দুঃখগুলো ভাগাভাগি করে নিচ্ছিল।[১৮০]

---

[১৮০] Off The Battlefield, Military Women Face Risks From Male Troops - http://n.pr/2CdZj1g

পেন্টাগনের পরিসংখ্যান অনুসারে, বিশ্বজুড়ে শান্তি প্রতিষ্ঠায় ব্যস্ত অ্যামেরিকান সেনাবাহিনীর ভেতরে ঘটা যৌন-নির্যাতনের মাত্র ১৪ শতাংশ ঘটনা রিপোর্ট করা হয়। বাকি ৮৬ শতাংশ ঘটনা থেকে যায় লোকচক্ষুর আড়ালে।[১৬৪] পেন্টাগনের ২০১০ সালের পরিসংখ্যান অনুযায়ী ইউএস আর্মিতে প্রতিবছর উনিশ হাজারের মতো যৌন-নির্যাতনের ঘটনা ঘটে। ২০১১ সালে সংখ্যাটা বেড়ে দাঁড়ায় ছাব্বিশ হাজারে। ২০১৬ সালে সংখ্যাটা ৭০,০০০! অ্যামেরিকার বেসামরিক মহিলাদের তুলনায় ইউএস আর্মির মহিলা সদস্যরা অধিকমাত্রায় যৌন-নির্যাতনের ঝুঁকিতে থাকে।[১৬৫]

এমনকি অ্যামেরিকান আর্মির পুরুষ সদস্যরাও সহকর্মীদের দ্বারা যৌন-নির্যাতন এবং ধর্ষণের শিকার হয়। কোনো কোনো ক্ষেত্রে এর পরিমাণ নারীদের তুলনায় বেশি। কিন্তু খুব কমসংখ্যক ক্ষেত্রেই এ ঘটনাগুলো রিপোর্ট করা হয়।[১৬৬] পেন্টাগনের *Sexual Assault Prevention and Response Office* এর প্রধান গ্যারি প্যাটন বলেন, "আমাদের অবশ্যই ধর্ষণের এ কালচারের পরিবর্তন করতে হবে। যৌন-নির্যাতনকে স্বাভাবিক ব্যাপার হিসেবে মেনে নিলে চলবে না। ভিক্টিমের ইউনিটের সবাইকে যৌন-নির্যাতনের ব্যাপারটিকে খুব গুরুত্বের সঙ্গে নিতে হবে।"[১৬৭]

শুধু তা-ই না, বিশ্ব উদ্ধার আর মানবাধিকার প্রতিষ্ঠায় ব্যস্ত অ্যামেরিকার আর্মির সদস্যদের হাতে নিরাপদ না তাদেরই সহকর্মী আর অধস্তনদের সন্তানেরা।[১৬৮] ২০১৪ সালে অ্যামেরিকান আর্মিতে ৭৬৭৬ টি শিশু (তাদেরই সহকর্মীদের সন্তান) নির্যাতনের অফিসিয়াল রিপোর্ট করা হয়েছে।[১৬৯] ধারণা করা হয়, রিপোর্ট করা হয়নি এমন কেইসের সংখ্যা আরও বেশি।

**পাঁচ.**

বাংলাদেশে দিন দিন আশঙ্কাজনকভাবে বাড়ছে ধর্ষণ নামের নির্মমতা। শুধু নারীই নয়, শিশু-কিশোরও শিকার হচ্ছে এ বর্বরতার। ধর্ষণ কিংবা গণধর্ষণেই শেষ নয়, খুনও করা হচ্ছে

---

[১৬৪] Sexual Assault against Women in the U.S. Armed Forces - http://bit.ly/2la1EAy

[১৬৫] Facts On United States Military Sexual Violence - http://bit.ly/2zHkF1w

[১৬৬] Male hazing most common type of sexual assault, expert reveals - http://bit.ly/2E8A2U7

[১৬৭] Off The Battlefield, Military Women Face Risks From Male Troops - http://n.pr/2CdZj1g

[১৬৮] The U.S. Military's Child Sex Abuse Problem - https://goo.gl/qvsFNf

[১৬৯] The number of child abuse cases in the military hits a decade high - https://goo.gl/4pRdpy

নৃশংসভাবে। গত কয়েক মাস ধরে যেন ধর্ষণ ও ধর্ষণের পর খুনের উৎসব চলছে। সংশ্লিষ্ট সংস্থাগুলোর পরিসংখ্যানও দিচ্ছে অভিন্ন তথ্য। একাধিক সংস্থার হিসাব অনুযায়ী গত ছয় বছরে গড়ে প্রতি বছর যতটি ধর্ষণের ঘটনা ঘটেছে, ২০১৭ সালের ৬ মাসেই ঘটেছে তার চেয়ে বেশি। সে হিসেবে এ ভয়াবহ অপরাধ এখন দ্বিগুণহারে বাড়ছে।

২০১৭ এর নভেম্বরের ৩০ তারিখ রাজধানীর বাড্ডায় মাত্র ৩ বছর ৯ মাস বয়সী শিশু তানহাকে ধর্ষণের পর খুন করেছে শিপন নামে এক পাষণ্ড। একই বছরের ১৭ই জুলাই বগুড়ায় এক ছাত্রীকে কলেজে ভর্তির নামে ধর্ষণ করে তুফান সরকার। বিচার চাওয়া হলে ন্যক্কারজনকভাবে মা-মেয়ের মাথা ন্যাড়া করে দেয়া হয়। নভেম্বরের শেষ ও ডিসেম্বরের শুরুতে ঘটেছে একাধিক ধর্ষণ ও হত্যাকাণ্ড। রাজশাহীতে এক বিশ্ববিদ্যালয় ছাত্রীকে গণধর্ষণ করা হয়েছে। নারায়ণগঞ্জে চলন্ত ট্রাকে এক কিশোরীকে পালাক্রমে ধর্ষণ করেছে গাড়ি চালক ও হেলপার। সেপটেম্বরে কেরানীগঞ্জে ৭ বছরের ফারজানাকে ধর্ষণের পর শ্বাসরোধে হত্যা করে নবম শ্রেণিতে পড়া আত্মীয়।

এভাবে প্রতিদিনই দেশের কোথাও না-কোথাও ধর্ষণের শিকার হচ্ছে নারী। রেহাই পাচ্ছে না ১৮ বছরের কমবয়সী "কন্যাশিশু"ও। আশ্চর্যের বিষয় হচ্ছে তিন বা চার বছরের দুধের শিশুও শিকার হচ্ছে এই বিকৃত যৌনতার। ধর্ষণের পর ধর্ষিতাকে খুনও করা হচ্ছে। কিন্তু লোকলজ্জার ভয়ে এসব ঘটনার সিংহভাগই প্রকাশ করছে না ভিকটিম। সামাজিক অসম্মানের ভয়ে তা লুকিয়ে যাচ্ছে তাদের পরিবার। দীর্ঘসূত্রতা আর প্রভাবশালীদের হেনস্তার ভয়ে করছে না মামলা। বরং জানাজানি হওয়ার ভয়ে ভিকটিম ও তাদের পরিবার এমনভাবে চেপে যাচ্ছে, যেন কিছুই ঘটেনি। তারপরও ছিটেফোঁটা যে ক'টি ঘটনা প্রকাশ পাচ্ছে তাই-আঁতকে ওঠার মতো। এতেই সরকারি-বেসরকারি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের হিসাব বলছে গত ছয় বছরের তুলনায় চলতি বছর দ্বিগুণ ধর্ষণের ঘটনা ঘটেছে। এ চিত্র যেমন রাজধানী শহর ঢাকা, তেমনই সারা দেশের। এর মধ্যে কিছু কিছু ধর্ষণের নির্মমতা হতবাক করে দিচ্ছে সবাইকে।

ঢাকা মহানগর পুলিশের উইম্যান সাপোর্ট ও ইনভেস্টিগেশন বিভাগের উপ-কমিশনার (ডিসি) ফরিদা ইয়াসমিন বলেন, নারী ও শিশু ধর্ষণসহ তাদের ওপর নির্মমতার স্পর্শকাতর মামলাগুলো তদন্তের কাজ তাদের আসে। অতীতের চেয়ে এখন সে ধরনের মামলা বেশি আসছে। নারী এবং শিশু ধর্ষণও বেড়েছে।

বাংলাদেশ মানবাধিকার বাস্তবায়ন সংস্থার (বিএমবিএস) হিসাবে দেখা গেছে ২০১২ সাল থেকে নারী ধর্ষণের হার ক্রমেই (২০১৪ ছাড়া) বাড়ছে। ২০১২ সালে ৮০ নারী ধর্ষণ, ৩০ জন ধর্ষণের পর খুন ও ২৬ নারী গণধর্ষণের শিকার হন। ২০১৩ সালে ১০৭ নারী ধর্ষণ, ১৬ নারী ধর্ষণের পর খুন এবং ৩৫ নারী গণধর্ষণের কবলে পড়েন। ২০১৪ সালে ১৫৩ নারী ধর্ষিতা,

৪৮ জন খুন ও ৮৬ জন গণধর্ষণের শিকার হন। ২০১৫ সালে ১৩৪ ধর্ষণ, ৪৮ জন ধর্ষণের পর হত্যা ও ১০৩ জন নারী গণধর্ষণের কবলে পড়েন। ২০১৬ সালে ১৪১ নারী ধর্ষিতা এবং ৩৩ জন ধর্ষণ শেষে খুন ও ৭৭ জন গণধর্ষণের শিকার হয়েছেন। চলতি বছর গত জুন পর্যন্ত প্রথম ৬ মাসে এরই মধ্যে ১৪১ জন নারী ধর্ষণ ও ৪৩ জন গণধর্ষণের শিকার হয়েছে। ধর্ষণের পর প্রাণ দিতে হয়েছে ১৪ হতভাগীকে।

সাম্প্রতিক বছরগুলোতে শিশু ধর্ষণ, গণধর্ষণ এবং হত্যার সংখ্যাও কম নয়। ২০১৪ সালে ১১৫, ২০১৫ সালে ১৪১, ২০১৬ সালে ১৫৮ শিশু ধর্ষণের শিকার হয়েছে। ২০১৭ এর প্রথম ছয় মাসে ধর্ষণের শিকার হয়েছে ১৪৪ শিশু। গত বছর মোট ২৯৯ নারী ও শিশু (এককভাবে) ধর্ষণের শিকার হলেও এ বছর ৬ মাসেই এ সংখ্যা ২৮৫ তে দাঁড়িয়েছে। শুধু তা-ই নয়। সংস্থাটির সাম্প্রতিক প্রতিবেদনটি রীতিমতো ভয়াবহতার আভাস দিচ্ছে। সে প্রতিবেদন অনুযায়ী, ২০১৭ এর জুলাইয়ে ৮০ নারী ও শিশু ধর্ষণের শিকার হয়েছে। যার মধ্যে ৩২ জনই শিশু। আর ৩ শিশুই ধর্ষণের পর খুনের শিকার হয়েছে।[১১০]

কেন আজ বিশ্বজুড়ে চলছে ধর্ষণের মহা উৎসব? কেন নারীস্বাধীনতা আর ব্যক্তিস্বাধীনতার ঢাক্কা পেটানো আমাদের এই "মহান সভ্যতায়" প্রতিনিয়ত নারীদের নির্যাতিত হতে হচ্ছে? কেন বিশ্বকে নারী-অধিকার ও নারী-স্বাধীনতার সবক দেয়া পশ্চিমা বিশ্বে নারীর নিরাপত্তা এতটা বিপন্ন?

কেন "মুক্তমনা" "মুক্ত মানুষ" গড়ার কারখানা আর মুক্ত চিন্তার সূতিকাগার পশ্চিমা বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে অবিশ্বাস্য হারে ধর্ষিত হচ্ছে নারী? কেন প্রতি ৯৮ সেকেন্ডে একজন অ্যামেরিকানকে যৌন-নির্যাতনের শিকার হতে হচ্ছে?[১১১]

কেন অ্যামেরিকার প্রতি ৬ জন নারীর মধ্যে ১ জন এবং প্রতি ৩৩ জন পুরুষের মধ্যে একজন জীবনে একবার হলেও ধর্ষণের শিকার হচ্ছে?[১১২]

কেন মুসলিমদের বিরুদ্ধে বিশ্বব্যাপী "সন্ত্রাসের বিরুদ্ধে যুদ্ধ" চালানো অ্যামেরিকান আর্মির যৌন-সন্ত্রাস থেকে খোদ অ্যামেরিকান আর্মির সদস্য আর তাদের সন্তানেরা নিরাপদ না? কেন বাংলাদেশের মতো সংরক্ষণশীল দেশে অজস্র ধর্ষণের ঘটনা ঘটছে?

---

[১১০] *"ধর্ষণের মহামারী"*, দৈনিক মানবজমিন, অগাস্ট ৪, ২০১৭।

[১১১] http://tinyurl.com/k8chojc

[১১২] http://tinyurl.com/nm3gp5o

কেন "বিশ্বের সাথে তাল মিলিয়ে দেশ এগিয়ে যাবার" সাথে সাথে বাড়ছে ধর্ষিতা নারীর লাশের মিছিল? কেন?

**ছয়.**

ইউনিভার্সিটি অফ ম্যানিটোবাতে ধর্ষণ-প্রবণতা নিয়ে একটা এক্সপেরিমেন্ট করা হয়। একদল পুরুষকে দেখানো হয় রেইপ পর্ন এবং আরেক দলকে নন-রেইপ পর্ন। তারপর কোনোরকম হাতের স্পর্শ ছাড়া নিজেদের সর্বোচ্চ মাত্রায় উত্তেজিত করতে বলা হয়। দেখা গেল, যাদের রেইপ পর্ন দেখানো হয়েছে তাদের ফ্যান্টাসিগুলো ছিল বাকিদের তুলনায় অধিক বর্বর ও যৌন সহিংসতায় পরিপূর্ণ।[১১৩]

তবে সহিংসতার সাথে সম্পর্ক কেবল রেইপ পর্নের না। গবেষণায় দেখা গেছে পর্নের সাথে—সেটা যেকোনো ধাঁচের পর্নই হোক না কেনো—সরাসরি সম্পর্ক আছে অকথ্য গালাগালি, ড্রাগস, অ্যালকোহল আর যৌন আগ্রাসনের। এসবই উপযুক্ত সময় ও পরিস্থিতিতে একজনকে দিয়ে ধর্ষণ করানোর জন্য যথেষ্ট। তাই যারা হার্ডকোর পর্ন দেখে, তাদের দ্বারা ধর্ষকে পরিণত হবার বিপুল সম্ভাবনা থাকে।[১১৪]

ধর্ষণ ও যৌন-সহিংসতার সাথে পর্নোগ্রাফির সম্পর্কের বিষয়টি অনেক পরীক্ষায় উঠে এসেছে। *Rape Crisis Center* থেকে যৌন-নির্যাতনের শিকার ১০০ জন নারীর তথ্য নিয়ে বিশ্লেষণের পর দেখা গেছে শতকরা ২৮ জন জানিয়েছিলেন তাদের নিপীড়ক পর্ন দেখছিল। শতকরা ১২ জন জানিয়েছেন তাদের ধর্ষণের সময় ধর্ষক পর্ন ভিডিওর দৃশ্য হুবহু অনুকরণের চেষ্টা করছিল।[১১৫]

এমনকি পারিবারিক সহিংসতার ওপরও পর্নোগ্রাফির প্রভাবের প্রমাণ পাওয়া গেছে। *Gold Coast Centre Against Sexual Violence* জানাচ্ছে অস্ট্রেলিয়াতে নিজ পরিবারের সদস্যের হাতে নির্যাতিত হবার মাত্রা ব্যাপকভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। এর পেছনে অন্যতম প্রভাবক হিসেবে কাজ করছে পর্নোগ্রাফি। নারীদের ধর্ষণ, গ্রুপ সেক্সে বাধ্য করা, সেক্সের সময় শ্বাসরোধ করা, মারধর করা—কোনো কিছুই বাদ নেই। এসব সহিংসতা ও আগ্রাসন

---

[১১৩] Rape Proclivity Among Males- http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-4560.1981.tb01075.x/abstract

[১১৪] **Pornography and sexual aggression: Associations of violent and nonviolent depictions with rape and rape proclivity -**

http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01639625.1994.9967974

[১১৫] **Exploring the connection between pornography and sexual violence-** https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11200099

চালিয়েছে তাদেরই পর্ন-আসক্ত স্বামী কিংবা বয়ফ্রেন্ড। নির্যাতনের মাত্রা এতটাই ভয়াবহ যে, অধিকাংশ ক্ষেত্রে নারীদের হাসপাতালের ইমারজেন্সিতে ভর্তি করতে হয়েছে।[১১৬]

গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে পর্নোগ্রাফির অবাধ প্রচার ও প্রসার যৌন-সহিংসতা ও ধর্ষণ বৃদ্ধির ওপর সরাসরি প্রভাব ফেলে।

দক্ষিণ অস্ট্রেলিয়ার প্রশাসন একবার পর্নোগ্রাফির ব্যাপারে বেশ উদারনীতি গ্রহণ করল। পর্ন ভিডিও বানানো, প্রচার, বিক্রি আইনত নিষিদ্ধ থাকলেও প্রশাসন সে সময় চোখবুজে থাকার নীতি গ্রহণ করে। দেখেও না দেখার ভান করত। ফলাফল? দক্ষিণ অস্ট্রেলিয়াতে ধর্ষণের ঘটনা বেড়ে গেল ২৮৪%।

অন্যদিকে একই সময়ে অস্ট্রেলিয়ার কুইন্সল্যান্ডে পর্নোগ্রাফির বিরুদ্ধে প্রশাসন খুব কঠোর অবস্থান নিল। কিছুদিন পর কুইন্সল্যান্ড প্রশাসন দেখল ধর্ষণের ঘটনা আগের তুলনায় মাত্র ২৩% বৃদ্ধি পেয়েছে। হাওয়াইতেও একবার পর্নোগ্রাফির ব্যাপারে উদারনীতি গ্রহণ করা হয়। আবার কিছুদিন পর পর্নোগ্রাফির বিরুদ্ধে প্রশাসন থেকে খুব কঠোর পদক্ষেপ নেয়া হলো। তারপর আবার উদারনীতি। ফলাফল বিশ্লেষণ করে দেখা গেল, যখন পর্নোগ্রাফির ব্যাপারে উদারনীতি গ্রহণ করা হয়েছিল তখন ধর্ষণের মাত্রা ছিল অনেক বেশি। যখন প্রশাসন কঠোরতা অবলম্বন করেছিল তখন ধর্ষণের মাত্রা কমে গিয়েছিল। পরবর্তী সময় আবারও উদারনীতি গ্রহণ করার পর ধর্ষণের মাত্রা বেড়ে গিয়েছিল। অর্থাৎ পর্নোগ্রাফির সংখ্যা ও সহজলভ্যতার সাথে যৌন-সহিংসতা ও ধর্ষণ-প্রবণতার সমানুপাতিক সম্পর্ক। যখন পর্নোগ্রাফির সহজলভ্যতা বেশি তখন যৌন-সহিংসতা আর ধর্ষণের হারও বাড়ে। যখন পর্নোগ্রাফির সহজলভ্যতা কমে তখন যৌন-সহিংসতা আর ধর্ষণের হার কমে।[১১৭]

অনেকে এখানে একটি আপত্তি তুলতে পারে যে, যারা পর্নোগ্রাফি দেখে তাদের সবাই ধর্ষণ বা যৌন-সহিংসতায় লিপ্ত হয় না। কথা সত্য। তবে "কিন্তু" আছে। যারা পর্নোগ্রাফি দেখে তাদের সবাই ধর্ষণ বা যৌন-সহিংসতায় লিপ্ত না হলেও যারা ধর্ষণ ও যৌন-সহিংসতায় লিপ্ত হয় তাদের ৯৯% এরও বেশি পর্নোগ্রাফি দেখে। এ ছাড়া পর্নোগ্রাফি ধর্ষক বানায় কি না—সেটা আমাদের মূল পয়েন্ট না। বরং এসব গবেষণা থেকে বার বার যে উপসংহার উঠে এসেছে তা হলো, পর্নোগ্রাফি দর্শকদের মধ্যে ধর্ষণ, যৌন-সহিংসতা এবং বিকৃত যৌনাচারের প্রবণতা সৃষ্টি করে। ঠিক যেভাবে হার্ডকোর পর্নোগ্রাফির প্রসার উদ্বেগজনক হারে অ্যানাল

---

[১১৬] Data Shows Australian Domestic Violence Crisis Is Fueled By Violent Porn - http://bit.ly/2F8b1lw

[১১৭] Court, J. (1984). Sex and violence a ripple effect. In Malamuth, N & Donnerstein, E (Eds), Pornography and sexual aggression. San Diego, Academic Press.

সেক্স এবং ওরাল সেক্সের প্রবণতা বৃদ্ধি করে, একইভাবে ধর্ষণ ও যৌন-সহিংসতার হারও বাড়িয়ে দেয়। কিছুক্ষণের জন্য ধর্ষণকে একটি অপরাধ হিসেবে চিন্তা করার বদলে একটি বিকৃত যৌনাচার হিসেবে চিন্তা করলে ব্যাপারটা হয়তো বোঝা সহজ হবে।

আরেকটি লক্ষণীয় বিষয় হলো ধর্ষণ ও যৌন-সহিংসতার ঘটনাগুলোর সাথে উপযুক্ত প্রেক্ষাপট, সময় ও সুযোগ ইত্যাদির প্রশ্ন জড়িত থাকে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে এ ধরনের অপরাধ হলো Oppurtunistic বা সুযোগসন্ধানী। এ কারণেই ধর্ষক ও যৌন-নিপীড়কদের Sexual Predator বলা হয়। এ ধরনের অপরাধীরা সুযোগসন্ধানী শিকারির মতো হয়ে থাকে। পর্নোগ্রাফি যা করে তা হলো, দর্শকের মধ্যে ধর্ষণের প্রবণতা সৃষ্টি করে এবং ধর্ষণের একটি গ্রহণযোগ্যতা তাদের মনে সৃষ্টি করে। উপযুক্ত সুযোগ এবং প্রেক্ষাপটের অভাবে এদের অনেকেই হয়তো ধর্ষণের ফ্যান্টাসিকে বাস্তবায়িত করে না, কিন্তু উপযুক্ত প্রেক্ষাপট তৈরি হলে তারা যে তা করবে না, এমন বলা যায় না।

ব্যাপারটা এভাবে চিন্তা করুন। পর্ন-আসক্ত হাজার হাজার যুবককে সমাজ থেকে আলাদা করে, তাদের স্ত্রী কিংবা গার্লফ্রেন্ডের কাছ থেকে আলাদা করে রাখা হলে এবং যেখানে জবাবদিহিতা বা শাস্তির ভয় নেই ধর্ষণের এমন উপযুক্ত পরিবেশ দেয়া হলে ফলাফল কী হবে?

আমেরিকান সেনাবাহিনীর অভ্যন্তরীণ ধর্ষণ ও শিশুকামের সংস্কৃতি থেকেই এ প্রশ্নের উত্তর পাওয়া যায়। আমেরিকার সামরিক বাহিনীতে চলমান ধর্ষণ ও যৌন-নির্যাতনের কারণ হিসেবে দাঁড় করানো হয়েছে মিলিটারি ক্যাম্পগুলোতে পর্নোগ্রাফি, বিশেষ করে সফটকোর পর্ন ম্যাগাযিন এবং অনলাইন পর্নোগ্রাফির সহজলভ্যতা। যৌন-নির্যাতনের হার কমানোর জন্য মিলিটারি ক্যাম্পগুলোতে এইসব ম্যাগাযিন বিক্রি নিষিদ্ধ করা হয়েছে।

সেনাবাহিনীর জয়েন্ট চিফ অফ স্টাফ বলেছে, "আমাদের বাহিনীতে বিরাজমান এই যৌন-নির্যাতনের সংস্কৃতি পরিবর্তন করতেই হবে। আর এ জন্যই সামরিক ঘাঁটিগুলোতে পর্নোগ্রাফিক ম্যাগাযিন কেনাবেচা করা নিষিদ্ধ করা হয়েছে।"[১১৮] তবে এই পদক্ষেপ অবস্থার কতটা উন্নতি ঘটাবে তা নিয়ে অনেকেই সন্দিহান। কারণ, ক্যাম্পগুলো থেকে খুব সহজেই পর্নসাইটে প্রবেশ করা যায়।[১১৯] গবেষণায় দেখা গেছে আমেরিকার বেসামরিক জনগণের মধ্যে প্রতি দশ জনে এক জন ইন্টারনেটে পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত। কিন্তু সামরিক বাহিনী সদস্যদের মধ্যে পর্ন-আসক্তির হার আরও অনেক বেশি। আমেরিকান নেভির ল্যুটেনেন্ট

---

[১১৮] Porn magazines axed at U.S. Army, Air Force shops - http://cbsn.ws/2bvrck9

[১১৯] Addicted to online porn — X-rated Internet explosion wreaks havoc with troops' careers, lives - http://bit.ly/2bvrkVA

মাইকেল হাওয়ার্ডের মতে সামরিক বাহিনীর কমপক্ষে ২০% সদস্য ইন্টারনেট পর্নে আসক্ত।[২০০] মার্কিন সামরিক বাহিনীর যাজকদের মতে—যাদের কাছে সেনা সদস্যরা নিয়মিত তাদের ব্যক্তিগত পাপের স্বীকারোক্তি (Confessional) করে—মার্কিন সেনা সদস্যরা যেসব ব্যক্তিগত সমস্যায় আক্রান্ত তার মধ্যে ইন্টারনেট পর্ন-আসক্তি শীর্ষে। মার্কিন সেনাবাহিনীর সদস্যদের কম্পিউটারে নিয়মিত শিশুদের নিয়ে বানানো পর্ন ভিডিও এবং ছবি পাওয়া যায়। এ কারণে বিভিন্ন সময়ে সেনা সদস্য ও অফিসারদের শাস্তিও দেয়া হয়েছে।[২০১] সমকামী পর্ন ভিডিওতে অংশগ্রহণ এবং তা সমকামী পর্ন ওয়েবসাইটে প্রকাশের কারণে ২০০৬ অ্যামেরিকান এয়ার ফোর্সের ৭ জন প্যারাট্রুপারকে শাস্তি দেয়া হয়েছে।[২০২] অবশ্য অ্যামেরিকান সেনাবাহিনীতে সমকামিতা এবং সমকামী পর্নোগ্রাফির ইতিহাস বেশ পুরোনো।[২০৩]

পর্নোগ্রাফি ও ধর্ষণের পারস্পরিক সম্পর্কের আরেকটি দৃষ্টান্ত হলো ইন্ডিয়া। সবচেয়ে বেশি ইন্টারনেট পর্নোগ্রাফি দেখা দেশের লিস্টে ইন্ডিয়ার অবস্থান তিন নম্বরে।[২০৪] পুরুষদের পাশপাশি ইন্ডিয়ান মহিলারাও ব্যাপক হারে পর্ন দেখে। বিশ্বব্যাপী পর্নের মহিলা দর্শক-সংখ্যার দিক থেকেও ইন্ডিয়ার অবস্থান তিন নম্বরে।[২০৫] অন্যদিকে সবচেয়ে বেশি ধর্ষণের ঘটনা ঘটা দেশের লিস্টে ইন্ডিয়ার অবস্থান পঞ্চম।[২০৬] খুব বেশি ব্যাখ্যা-বিশ্লেষণের প্রয়োজন নেই, সংখ্যাগুলো নিজেরাই কথা বলে।

তবে ইন্ডিয়ার একটি বিশেষত্ব হলো, এখানে রেইপ পর্নের জনপ্রিয়তা।

২০১৪ সালের একটি জরিপে দেখা যায় ইন্ডিয়ার গোয়া প্রদেশে ৪০ শতাংশ পুরুষ "রেইপ পর্ন" দেখে। এদের মধ্যে ৭৬% স্বীকার করেছে, রেইপ পর্ন তাদের মধ্যে ধর্ষণ করার আকাঙ্ক্ষা সৃষ্টি করেছে। ৪৭% বলেছে রেইপ পর্ন দেখতে দেখতে একসময় তারা শিশুদের নিয়ে বানানো পর্নোগ্রাফি দেখা শুরু করেছে। এ জরিপ চালানো হয় দশটি বিশ্ববিদ্যালয়ের আন্ডার গ্র্যাজুয়েট ছাত্রদের ক্ষেত্রে। সুতরাং "উচ্চতর শিক্ষার" অভাব বা এ-জাতীয় অজুহাত

---

[২০০] Uncovering The Massive Porn Problem In The U.S. Military - http://bit.ly/2ClyA0w

[২০১] Sexual Assaults in the Military: Porn is Part of the Problem - https://goo.gl/KNz3pa

[২০২] The Military's Gay Porn Problem - http://bit.ly/2pSEgwp

[২০৩] Gay porn scandal hits US marines - https://ind.pn/2lolNCa

[২০৪] India ranks third in porn consumption - http://tinyurl.com/z2qxzdw

[২০৫] Indian women third highest consumers of porn - http://tinyurl.com/jy5d6zf

[২০৬] Top 10 Countries With Maximum Rape Crimes - http://bit.ly/1ycme1k

দেয়ার কোনো সুযোগ এখানে নেই।[২০৭] ইন্টারনেট পর্নোগ্রাফির সহজলভ্যতা, রেইপ পর্নের জনপ্রিয়তা, বলিউডের আইটেম সং কালচার, বলিউড ও মিডিয়ার মাধ্যমে ক্রমাগত একজন পর্ন অভিনেত্রীকে আইকন হিসেবে জনসম্মুখে উপস্থাপন করা, এ সবকিছুর সম্মিলিত প্রভাব পড়ছে সমাজ ও সমাজের মানুষগুলোর আচরণে। আর এভাবে এসব ফ্যাক্টর ইন্ডিয়ার ক্রমবর্ধমান ধর্ষণের পেছনে ভূমিকা রাখছে।

তুলনায় বাংলাদেশের অবস্থা যে খুব একটা ভালো, এমনটা বলা যাচ্ছে না।

বাংলাদেশে আশঙ্কাজনক হারে ধর্ষণের ঘটনা বাড়ছে। আর এর পেছনে অন্যতম প্রভাবক পর্নোগ্রাফি। বিশেষজ্ঞরা এমনটাই বলছেন। জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউটের সাইকোথেরাপি বিভাগের চেয়ারম্যান ডা. মোহিত কামাল *দৈনিক মানবজমিন*কে বলেন, সংস্থাগুলোর পরিসংখ্যানের মতো আমাদের সাম্প্রতিক পর্যবেক্ষণেও ধর্ষণের ঘটনা বাড়ছে। নারী-পুরুষের যৌনসঙ্গমের ছবি ও ভিডিও, পর্নোস্টারদের নিখুঁত অভিনয়ে তৈরি ঝকঝকে পর্নোগ্রাফিগুলো হাতে হাতে পৌঁছে যাচ্ছে। তা দেখে প্রাপ্ত ও অপ্রাপ্তবয়স্করা নিজেদের যৌন-প্রবৃত্তিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছে না। বেপরোয়াভাবে ভোগবাদী হয়ে উঠছে। ফলে নারীকে ভালোবাসা, বিয়ে ইত্যাদির মাধ্যমে জয় করে স্বাভাবিক যৌনসম্পর্ক স্থাপনের পরিবর্তে অরক্ষিত নারী ও শিশুদের ধর্ষণ করে বসছে। অনেক কারণের মধ্যে এটি এখন নারী ও শিশু ধর্ষণ বাড়ার প্রধান কারণ বলেও জানান তিনি।

বাংলাদেশ মানবাধিকার বাস্তবায়ন সংস্থার (বিএমবিএস) চেয়ারম্যান সিগমা হুদা বলেন, দেশে সামাজিক ও রাজনৈতিক অস্থিতিশীল পরিস্থিতি বিরাজ করছে। একই সঙ্গে পর্নোগ্রাফি হাতে হাতে ছড়িয়ে পড়েছে। এসব কারণে নারী ও শিশুরা যখন-তখন ধর্ষণ, গণধর্ষণ ও খুনের শিকার হচ্ছে।[২০৮]

এ রকম অসংখ্য গবেষণা[২০৯] দ্বারা ধর্ষণ বৃদ্ধির পেছনে পর্নোগ্রাফি এবং পর্নোগ্রাফির প্রভাবে ঘটা সমাজের যৌনায়নের ভূমিকা প্রমাণিত হয়েছে। নিশ্চিতভাবেই প্রমাণিত হয়েছে পর্ন-আসক্তি ধর্ষণের অন্যতম কারণ। "আমি তো শুধু দেখছি, কিছুই করছি না", "পর্ন দেখলে কোনো ক্ষতি নেই"—এ ধরনের কথা বলার আগে তাই একবার এ গবেষণাগুলোর কথা মনে রাখবেন আশা করি।

---

[২০৭] 40% Goan youth watch rape porn, finds survey - http://bit.ly/2CkNDr3

[২০৮] ধর্ষণের মহামারি – http://bit.ly/2lpaUA4

[২০৯] http://bit.ly/2c8x0li

এ ছাড়া ১৮-১৯ বছর বয়েসী কিশোর-কিশোরীদের ওপর চালানো গবেষণায় দেখা গেছে, পর্ন-আসক্তি শিশু-কিশোরদের যৌন-সহিংসতার প্রবৃত্তি উদ্বুদ্ধ করে।[১১০] যেসব কিশোর পর্ন দেখায় অভ্যস্ত তাদের ৪২% কোনো না-কোনোভাবে যৌন-নিপীড়ন করে।[১১১]

যৌন-নিপীড়কদের মধ্যে হার্ডকোর পর্ন-আসক্তির হার খুবই বেশি। শিশু যৌন-নিপীড়ক বা পেডোফাইলদের শতকরা ৬৭ জন, জোরপূর্বক অজাচারে লিপ্ত এমন ব্যক্তিদের শতকরা ৫৩ জন এবং ধর্ষকদের শতকরা ৮৯ জন হার্ডকোর পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত।[১১২]

সিরিয়াল কিলার এবং ধর্ষকদের মধ্যে পর্নোগ্রাফি খুবই জনপ্রিয়।

*Journey Into Darkness* নামক বইয়ে সাবেক এফবিআই কর্মকর্তা জন ডগলাস লিখেছেন, সাধারণত সিরিয়াল কিলার ও ধর্ষকদের আস্তানাগুলোতে প্রচুর পরিমাণ পর্ন ভিডিও পাওয়া যায়। চার্লসের লাইডেকারের *Thrill Killers, a Study of America's Most Vicious Murders*, রিপোর্টে উঠে এসেছে এ ধরনের হত্যাকারীদের মধ্যে ৮১% বলেছে, পর্নোগ্রাফি হলো তাদের যৌন-কামনার প্রাথমিক বস্তু।[১১৩]

যৌন-নিপীড়ক ও ধর্ষকদের দমনে প্রত্যক্ষভাবে কাজ করা আইনশৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনীর সদস্যরাও ধর্ষণ ও যৌন-নিপীড়নের সাথে পর্নোগ্রাফির যোগসূত্র একবাক্যে স্বীকার করেন। কারণও আছে। এ ধরনের অপরাধ ও অপরাধীদের সাথে পর্নোগ্রাফির সম্পর্ক কতটা গভীর তার প্রমাণ তারা হাতেনাতে পেয়েছেন।

এ ব্যাপারে নিউ ইয়র্ক পুলিশ ডিপার্টমেন্টের অবসরপ্রাপ্ত গোয়েন্দা এবং নিউ ইয়র্ক ডিটেক্টিভ ব্যুরোর ক্রিমিন্যাল অ্যাসেসমেন্ট অ্যান্ড প্রোফাইলিং ইউনিটের প্রতিষ্ঠাতা রেইমন্ড পিয়ার্সের একটি সাক্ষাৎকারের কিছু অংশ তুলে ধরছি :

**প্রশ্ন :** আপনার অভিজ্ঞতার আলোকে আপনি কি বিশ্বাস করেন সাধারণ মানুষের তুলনায় যৌন অপরাধীদের পর্ন দেখার অভ্যাস বেশি?

---

[১১০] Use of pornography and self-reported engagement in sexual violence among adolescents - http://bit.ly/2CfQSCH

[১১১] Comparative Analysis of Juvenile Sexual Offenders, Violent Nonsexual Offenders, and Status Offenders - http://bit.ly/2zNoVNm

[১১২] Pornography's Connection to Sexual Violence, Assault, Abuse, Rape, Incest, Molestation, and Other Sex Crimes, including Sex Trafficking and Sex Slavery - http://bit.ly/2c8x0li

[১১৩] Pornography's link to rape - http://bit.ly/2pPSMVs

**রেইমন্ড পিয়ার্স :** আমার অভিজ্ঞতা হলো এ ধরনের অপরাধীদের মারাত্মক হারে পর্ন দেখার অভ্যাস থাকে। সাধারণ মানুষের পর্নের দেখার অভ্যাসের কথা বলতে পারি না, তবে বিভিন্ন ধরনের পর্নোগ্রাফি তাদের হাতের নাগালেই আছে।

অনেক বারই এমন হয়েছে যে, গুরুতর কোনো অপরাধের অপরাধীকে খোঁজা হচ্ছে—অপরাধটি যৌনতা-সংক্রান্ত হোক আর যা-ই হোক—ওদের ধরার পর যখন জিজ্ঞাসা করা হয়, "আচ্ছা, গত চার দিন কোথায় ছিলে? কী করেছ?" তারা জবাব দিচ্ছে, "অপরাধ করেছি, পালানো তো লাগবেই।" যখন প্রশ্ন করা হয়, "কোথায় গিয়েছিলে?" জবাব আসে, "সস্তা মোটেলে রুম নিয়েছিলাম, তারপর পতিতা ভাড়া করেছি" অথবা "২৪ ঘটাই পর্ন দেখায় এমন কোনো মোটেলে রুম নিয়েছিলাম..."। এরা এভাবেই রিল্যাক্স করে। টেনশন মুক্ত হয়।

**প্রশ্ন :** আমাদের একটু ধারণা দিতে পারবেন, আপনার তদন্তে কত শতাংশ যৌন অপরাধীদের কাছে পর্নোগ্রাফি পেয়েছেন?

**পিয়ার্স :** একদম কাঁটায় কাঁটায় বলা সম্ভব না, কিন্তু অনেক সময় জিজ্ঞাসা করাও লাগত না, এমনিই বের হয়ে যেত। আমি আর আমার কলিগরা বলতাম, "এই যে আরেকটা... এরা মনে হয় খালি এগুলোই করে...।" আমি বলব, ৭৫% এর বেশি অপরাধীর কাছে আমরা পর্নোগ্রাফি পেয়েছি। সংখ্যাটা ১০০%ও হতে পারে।

**প্রশ্ন :** আপনি আমাদের কারাবন্দী পেডোফাইল (শিশুকামি, শিশুদের ওপর যৌন-নিপীড়নকারী) ও তাদের যৌনতার ওপর আপনার গবেষণার কথা বলেছিলেন। এদের পর্ন-আসক্তির ব্যাপারে আপনি কী বলবেন? আর এ ধরনের কোনো অপরাধ করার আগে পর্নের ব্যবহার সম্পর্কেই-বা কী বলবেন?

**পিয়ার্স :** ধরুন, একজন পুরুষ পেডোফাইল (শিশুকামী), যে ছোট ছেলেদের আক্রমণ করে। এদের ক্ষেত্রে আমি "আক্রমণ" শব্দটা ব্যবহার করি, যদিও তারা মনে করে যে তারা বাচ্চাগুলোকে আক্রমণ করছে না। তাদের বিকৃত মানসিকতা অনুযায়ী তারা ধরে নেয় যে তারা এসব আক্রমণের মাধ্যমে বাচ্চাদের সাহায্য করছে...

আমি দেখেছি এদের যৌন অপরাধগুলোর ওপর পর্নোগ্রাফির প্রভাব বেশ লক্ষণীয়। এদের ব্যাপারে যা জেনেছি, হয়তো এদের চাকরি ছিল, দিনে আট ঘণ্টা বা দশ ঘণ্টার। কিন্তু প্রতিটি জাগ্রত মুহূর্তে এদের মাথার মধ্যে এসব ফ্যান্টাসি চলতে থাকত। যতক্ষণ জেগে আছে, কাজ করছে, মনে মনে ক্রমাগত শিশু ধর্ষণের, তাদের যৌন-নিপীড়ন করার কথা কল্পনা করছে।

আর তাদের কাছে যে পর্ন ভিডিও থাকে, সেগুলো এসব ফ্যান্টাসির জ্বালানি হিসাবে কাজ করে।"[১১৪]

সাত.

শুরু করেছিলাম বান্ডিকে দিয়ে। শেষটাও ওকে দিয়েই করা যাক...

ভয়ঙ্কর নরপিশাচ সিরিয়াল কিলার টেড বান্ডির অন্ধকার জগতে পা বাড়ানোর পেছনে চালিকাশক্তিগুলোর একটি ছিল এ পর্নোগ্রাফি। বারো-তেরো বছরের ছোট্ট টেড বান্ডি যেদিন বাসার বাইরে পাড়ার মুদি দোকানে এবং ড্রাগস স্টোরে পর্নোগ্রাফিক ম্যাগাজিনের সন্ধান পেয়ে গেল, সেই দিনই ছোট্ট টেডের মধ্যে জন্ম নিল এক ধর্ষক সত্তা।

১৯৮৯ সালের ২৪ জানুয়ারি মৃত্যুর অব্যবহিত আগমুহূর্তে মনোবিদ জেমস সি. ডবসনের কাছে একটি সাক্ষাৎকার দেয় টেড বান্ডি। এই সাক্ষাৎকারে সে বিস্তারিত আলোচনা করে কীভাবে পর্নোগ্রাফি তাকে পরিণত করেছিল একটা পশুতে।

মৃত্যুর চৌকাঠে দাঁড়িয়ে বলা টেড বান্ডির কিছু কথা এখানে না উল্লেখ করলেই নয় :

"...আমাদের মতো যারা মিডিয়ার হিংস্রতা, বিশেষত পর্নোগ্রাফিক হিংস্রতা দ্বারা অতিমাত্রায় প্রভাবিত, তারা কেউই বাহ্যত দানব নই। আমরা আপনাদেরই পুত্র, আপনাদেরই স্বামী। আর সবার মতোই আমরাও একটা পারিবারিক কাঠামোর মধ্যে বেড়ে উঠেছিলাম। কিন্তু এখন ব্যাপারটা এমন হয়ে দাঁড়িয়েছে যে, পর্নোগ্রাফি যে কারও বাসার মধ্যে ঢুকে পড়ে এক ঝটকায় বাসার বাচ্চাটাকে পারিবারিক কাঠামোর বাইরে বের করে নিয়ে আসে। ঠিক যেমনভাবে বিশ-ত্রিশ বছর আগে এটা আমাকে ছোবল মেরে বাইরে বের করে এনেছিল। আমার বাবা-মা তাদের ছেলেমেয়েদের এসব থেকে বাঁচিয়ে রাখার ব্যাপারে আন্তরিক ছিলেন, যেমনটা অপরাপর কট্টর খ্রিষ্টান পরিবারেও হয়, কিন্তু এসব বাহ্যিক প্রভাবকের ব্যাপারে সমাজ অনেকটাই শিথিল।"

"...আমি কোনো সমাজবিজ্ঞানী নই এবং ভান ধরে এটাও বলব না যে, সভ্য সমাজের চিরাচরিত ধারণায় আমার বিশ্বাস আছে। কিন্তু আমি দীর্ঘদিন যাবৎ কারাগারে বন্দী এবং এই সময়ের মধ্যে আমি এমন অনেকের সঙ্গে পরিচিত হয়েছি, যারা ভায়োলেন্স ঘটানোর ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ। কিছু ব্যতিক্রম বাদে, তাদের প্রত্যেকেই পর্নোগ্রাফিতে গভীরভাবে আসক্ত ছিল। নরহত্যা-সংক্রান্ত এফবিআই এর নিজেদের রিপোর্ট বলে, সিরিয়াল কিলারদের

---

[১১৪] An interview with Retired NYPD detective Raymond Pierce - http://bit.ly/2BRSq2j

সাধারণ আগ্রহের বিষয় হচ্ছে পর্নোগ্রাফি। সুতরাং এটাকে উপেক্ষা করার কোনো উপায়ই নেই।

আমি আশা করব, আমি যাদের অপূরণীয় ক্ষতির কারণ হয়েছি তারা আমার অনুশোচনায় বিশ্বাস না করলেও এখন আমি যে কথাগুলো বলব সেগুলো বিশ্বাস করবেন। আমাদের শহর, আমাদের সম্প্রদায় এমন কিছু প্রভাবকের ব্যাপারে খুবই শিথিল, যেগুলোর সুদূরপ্রসারী ক্ষতিকর প্রভাব রয়েছে। আজ হোক কাল হোক এগুলো প্রকাশ পাবেই। মিডিয়ায় ভায়োলেন্স বিশেষত যৌন-সহিংসতা এখন হরেক উপায়ে গিলিয়ে দেয়া হচ্ছে। আমার ভয় হয় যখন আমি ক্যাইবল টিভি দেখি। আজকাল সিনেমার মাধ্যমে যেসব ভায়োলেন্স আমাদের ড্রয়িংরুম অবধি পৌঁছে গেছে, ত্রিশ বছর আগে সেগুলো এক্স-রেইটেড অ্যাডাল্ট থিয়েটারেও দেখানো হতো না।"

"...যেটা আমি আগেও বলেছি, (এই) প্রভাবকগুলোর ব্যাপারে আমাদের সমাজের শিথিলতা চোখে পড়ার মতো। বিশেষত এ ধরনের ভায়োলেন্ট পর্নোগ্রাফি। যখন সভ্য সমাজ টেড বান্ডিকে দোষারোপ করতে করতে পর্ন ম্যাগাযিনের পাশ দিয়ে দেখেও না-দেখার ভান করে হেঁটে যাচ্ছে, তখন আসলে একদল তরুণ তাদের অগোচরেই টেড বান্ডিতে পরিণত হচ্ছে। আক্ষেপের জায়গাটা ঠিক এখানেই।"[২১৫]

সাইকোপ্যাথিক সিরিয়াল কিলারদের তিনটি উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য হলো, অত্যন্ত বিশ্বাসযোগ্যভাবে মিথ্যা বলতে পারা, কোনো ধরনের অনুশোচনা অনুভব না করা এবং কোনো অবস্থায় নিজের দোষ স্বীকার না করা, কোনো না-কোনোভাবে অন্য কাউকে বা অন্য কিছু দায়ী করা। বান্ডির শেষ কথাগুলোকে একজন ঠান্ডা মাথার সিরিয়াল কিলারের অনুশোচনাহীন অজুহাত বলে উড়িয়ে দেয়া যায়। তবে ১৯৮৯ সালের জানুয়ারির এ ইন্টারভিউয়ের পর গত প্রায় তিন দশক পর সারা বিশ্বজুড়ে যে বাস্তবতা আমরা দেখছি—যার অত্যন্ত ক্ষুদ্র একটি অংশ আমাদের এ লেখায় উঠে এসেছে—তার আলোকে বলতেই হয়, বান্ডি ঠিকই বলেছিল।

---

[২১৫] Fatal Addiction: Ted Bundy's Final Interview - http://bit.ly/1g0ejQg
সিরিয়াল কিলার টেড বান্ডির অন্তিম সাক্ষাৎকার - http://bit.ly/2ALU6sP
সম্পূর্ণ সাক্ষাৎকারের ভিডিও - https://www.youtube.com/watch?v=5UttN4WL3xY

এতক্ষণে আশা করি পরিষ্কার বুঝতে পারছেন, যৌন অপরাধের সাথে পর্নোগ্রাফির সম্পর্কটা। পর্নোগ্রাফি সরাসরি বিকৃত যৌনাচার এবং যৌন-নিপীড়নের প্রভাবক হিসাবে কাজ করে। যৌনতা যেমন শারীরিক, তেমনই মানসিক। পর্নোগ্রাফি টার্গেট করে মানুষের মনকে, আর একবার মনের ওপর প্রভাব বিস্তার করার পর সেটার ছাপ পড়তে শুরু করে শরীরের ওপর। পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত সবাই বের হয়ে রেইপ করা শুরু করে দেয়, ব্যাপারটা এমন না। তবে পর্ন সেক্সের ব্যাপারে স্বাভাবিক ধারণাকে বদলে দিয়ে বিকৃত ও অস্বাভাবিক যৌনতার ইচ্ছে তৈরি করে। পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত সবার মধ্যেই বিকৃত যৌনতার গ্রহণযোগ্যতা তৈরি হয়।

প্রথমবার হার্ডকোর পর্নোগ্রাফি দেখার সময় অনেক কিছুই আপনার কাছে অস্বাভাবিক, নোংরা মনে হবে। গা ঘিনঘিন করবে। কিন্তু ক্রমাগত এ ধরনের পর্ন ভিডিও দেখতে থাকলে এক সময় আপনার কাছেই এসব কাজকে খুব স্বাভাবিক লাগবে। শুধু তা-ই না, আপনার মধ্যে এমন আচরণ করার আকর্ষণ জন্মাবে। পর্নোগ্রাফি এভাবে আমাদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের অবসেসিভ এবং প্যাথোলজিকাল টেন্ডেন্সি গড়ে তোলে।

একেক জনের মধ্যে একেক ধরনের আসক্তি, অবসেশন, বিকার বা প্যাথোলজিকাল আচরণের প্রবণতা তৈরি হয়। এটা হতে পারে হস্তমৈথুন, ভয়ারিযম,[১১৬] অ্যানাল-ওরাল সেক্সের মতো বিকৃত যৌনাচার, ক্রমাগত সেক্সুয়াল ফ্যান্টাসিতে ভোগা, গ্রুপ সেক্স, সমকামিতা, শিশুকামিতা, ধর্ষণ করার প্রবণতা, ব্যাপক বহুগামিতা অথবা অন্য কোনো যৌন-মানসিক বিকৃতি।

সহজ ভাষায়, পর্নোগ্রাফি মানুষের স্বাভাবিক যৌন প্রবণতা নষ্ট করে দেয়। পর্নোগ্রাফি যত "কড়া" ধাঁচের হয়, পর্ন-আসক্ত দর্শকের ওপর সেটার প্রভাব তত তীব্র হয়। বর্তমান সময়ের সবচেয়ে জনপ্রিয় পর্ন ভিডিওগুলোতে সহিংসতার ব্যাপক উপস্থিতির কারণে এখন পর্ন-আসক্তদের মধ্যে ধর্ষণ-প্রবণতা বৃদ্ধি পাচ্ছে। এ কথাগুলোর সাথে স্বাভাবিক বিবেচনাবোধ-সম্পন্ন কারও দ্বিমত করার কথা না। একজন মানুষ যার ফিতরাহ (Natural Disposition/সহজাত প্রবণতা) নষ্ট হয়ে যায়নি, এ কথাগুলো স্বীকার করে নেবেন। কিন্তু

---

[১১৬] Voyeurism - ঈক্ষণকামিতা। অপরের যৌনক্রিয়া দেখে যৌন তৃপ্তি পাওয়া।

সমস্যা অন্য জায়গায়। অর্থনীতিতে। যখন কোনো সমীকরণে অর্থনীতি ঢুকে পড়ে, সবচেয়ে সোজাসাপ্টা বিষয়গুলোও চরম গোলমেলে হয়ে ওঠে।

গ্লোবাল পর্নোগ্রাফি ইন্ডাস্ট্রির সাথে যুক্ত শত শত বিলিয়ন ডলারের প্রশ্ন। ২০০৬ সালে এ ইন্ডাস্ট্রির মোট আয় ছিল ৯৭ বিলিয়ন ডলার। মাইক্রোসফট, গুগল, অ্যামাযন, ইয়াহু, অ্যাপল এবং নেটফ্লিক্সের সম্মিলিত আয়ের চেয়ে বেশি![২১৭]

বছরে পর্ন ইন্ডাস্ট্রির প্রফিট ১৫ বিলিয়ন ডলার। সে তুলনায় হলিউডের বাৎসরিক প্রফিট? ১০ বিলিয়ন ডলার।[২১৮]

আর এ তো শুধু ঘোষিত আয়ের হিসেব। পর্ন ইন্ডাস্ট্রির লেনদেনের বড় একটা অংশ কখনো রিপোর্টেড হয় না।[২১৯] অর্থাৎ এ ইন্ডাস্ট্রির প্রকৃত সাইযটা আরও বড়। যখন কোনো কিছুর সাথে এত এত টাকা জড়িত থাকে, তখন সেটাকে ক্ষতিকর হিসাবে স্বীকার করা, ঘোষণা দেয়া বেশ কঠিন হয়ে যায়। সহজ সমীকরণে গোলমেলে অর্থনীতি ঢুকে পড়ে। সোনার ডিম পাড়া রাজহাঁসকে রক্ষা করাটা হয়ে দাঁড়ায় রুটি-রুজি আর পুঁজির প্রশ্ন। ফার্মাসিউটিকাল, হোটেল ও ট্যুরিযম, ক্যাইবল ও স্যাটেলাইট টেলিভিশন নেটওয়ার্ক, ওয়াল স্ট্রিট, গ্লোবাল সেক্স ট্র্যাফিকিং, সেক্সোলজি ও সাইকোলজি—এ সবগুলো ইন্ডাস্ট্রি বিভিন্নভাবে লাভবান হয় পর্ন ইন্ডাস্ট্রির মাধ্যমে।

ব্যক্তি ও সমাজের ওপর পর্নের ক্ষতিকর প্রভাবের কথা আড়াল করে পর্নকে নির্দোষ ও উপকারী বিনোদন প্রমাণ করতে তাই ধরাবাঁধা কু-যুক্তি আর অপবিজ্ঞান ব্যবহার করে চালানো হয় ব্যাপক প্রপাগ্যান্ডা। আর পর্নোগ্রাফি ও হস্তমৈথুনের ফাঁদে আটকে পড়া অনেকেই অন্ধের মতো এ ফাঁকাবুলিগুলো ক্রমাগত আওড়ে যান।

এমনই একটি বহুল ব্যবহৃত তত্ত্ব হলো “Catharsis Theory” বা “Catharsis Effect”। বার বার এ তত্ত্বের রেফারেন্স টেনে এনে অনেকেই দাবি করে বসে, “ধর্ষণ, যৌন-নিপীড়ন, যৌনবিকৃতি, মানসিক বিকৃতি, শিশুকাম এগুলোর পেছনে পর্নোগ্রাফি প্রভাবক হিসেবে কাজ তো করেই না, বরং সমাজ থেকে এ অপরাধগুলোর মাত্রা কমিয়ে ফেলার জন্য পর্নোগ্রাফি খুবই কার্যকর। একেবারে ব্রহ্মাস্ত্র!”

---

[২১৭] **Pornography addiction: A neuroscience perspective**,Donald L. Hilton, Jr and Clark Watts - https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050060/]

[২১৮] How Big is the Porn Industry? - http://bit.ly/2AVUgxT

[২১৯] How large is the adult entertainment industry? - http://to.pbs.org/2FxiEt7

তো কীভাবে এই ব্রহ্মাস্ত্র কাজ করে?

এ তত্ত্বের প্রবক্তারা ব্যাখ্যা করেন এভাবে –

ধরুন, কেউ কামের জ্বালায় একদম অস্থির হয়ে আছে। পাগলপ্রায় অবস্থা। যেকোনো উপায়ে, যার সাথেই হোক অন্তরঙ্গ না হতে পারলে সমূহ বিপর্যয়ের আশঙ্কা। কিন্তু সেই লোকের কোনো সুযোগ নেই কারও সঙ্গে অন্তরঙ্গ হবার। এখন সে কী করবে? প্রবৃত্তির ক্রমাগত অত্যাচারে অতিষ্ঠ হয়ে সে হাত বাড়াতে পারে তার আশেপাশের যেকোনো নারীর দিকে, শিশুদের দিকে নজর দেয়াও অসম্ভব কিছু না, পতিতালয়েও যেতে পারে! কিন্তু যদি তার পর্ন দেখার সুযোগ থাকে, তাহলে নিজের ভেতরের ক্রমেই বাড়তে থাকা প্রেশারটুকু রিলিয করে দিয়ে ঠান্ডা হতে পারবে। সমাজের অগণিত মানুষ রক্ষা পাবে বিপর্যয়ের হাত থেকে।

মনে করুন, একজন ব্যক্তি সম্ভাব্য শিশু ধর্ষক। বহুদিন থেকেই তার ইচ্ছা শিশুদের নিপীড়ন করার। কিন্তু সুযোগের অভাবে সেটা সম্ভব হয়ে উঠেনা। এখন এই ব্যক্তিকে যদি ক্রমাগত চাইল্ড পর্ন দেখানো হয়, তাহলে সে কিছুদিন পর শিশুদের সঙ্গে যৌনমিলনে আগ্রহ হারিয়ে ফেলবে।[২২০] এভাবে মানুষের যৌনতাড়না, যৌনবিকৃতি, যৌন-নিপীড়নের ইচ্ছা, সেক্স ফ্যান্টাসিগুলো পর্ন দেখার মাধ্যমে পূরণ হয়ে যাবে। বাস্তবজীবনে আর এসব বিকৃত কাজকর্ম করার দরকার হবে না। সমাজ রক্ষা পাবে ক্ষতির হাত থেকে।[২২১]

এই পর্যন্ত পড়ার পর মনে হয় ঠিকই তো! পর্নোগ্রাফি যৌনচাহিদা (তা যতই বিকৃত হোক না কেন) পূরণের একটা নিরাপদ রাস্তা তৈরি করে দিয়ে সমাজকে মারাত্মক বিপর্যয়ের হাত থেকে বাঁচাচ্ছে।

কিন্তু আসলে ব্যাপারটা ঠিক উল্টো। এ থিওরিকে বহু আগেই এক্সপার্টরা বাতিলের খাতায় ফেলে দিয়েছেন।[২২২, ২২৩]

তাহলে শুভংকরের ফাঁকিটা কোথায়?

---

[২২০] Bart & Jozsa, 1980, p. 210

[২২১] Kelly, Wingfield, & Regan, 1995, p. 23

[২২২] Catharine A. MacKinnon, "X-Underrated: Living in a World the Pornographers Have Made," in Big Porn Inc., edited by Melinda Tankard Reist and Abigail Bray, 9–15. North Melbourne, Australia: Spinifex Press, 2011

[২২৩] Sommers & Check, 1987

যে এক্সপেরিমেন্টের ওপর ভিত্তি করে Catharsis Theory দেয়া হয়েছিল তার এক্সপেরিমেন্টাল সেটআপ ছিল খুবই অগোছালো। মানসম্মত এবং গ্রহণযোগ্য গবেষণার জন্য যে স্ট্যান্ডার্ড বজায় রাখা দরকার তার কিছুই করা হয়নি।[২২৭] টেনেটুনে ৩০ জনের একটু বেশি মানুষের (৩২ জন) ওপর ১৫ দিন ধরে গবেষণা চালিয়ে Catharsis Theory-এর উপসংহার টানা হয়। এ ৩২ জনের মধ্যে ২৩ জনের একটা গ্রুপকে একটানা ১৫ দিন, ৯০ মিনিট করে একই ঘরানার পর্ন ভিডিও দেখানো হয়। ১৫ দিন পর ২৩ জনের গ্রুপটা জানায়, শুরুতে তারা পর্ন ভিডিও দেখে উত্তেজিত হতো, কিন্তু পরে তারা পর্ন ভিডিওতে আগ্রহ হারিয়ে ফেলে। একই রকমের পর্ন ভিডিও দেখার ফলে তাদের একঘেয়েমি পেয়ে বসে। শুভংকরের ফাঁকিটা এখানেই। পর্নকে নির্দোষ প্রমাণ করার বদলে এটা আসলে মানুষের যৌনতার ওপর পর্নের ভয়ঙ্কর ক্ষতিকর প্রভাবের একটি প্রমাণ।

ব্যাপারটা একটু চিন্তা করুন। একই ধরনের পর্ন টানা ১৫ দিন; মাত্র ১৫ দিন দেখলেই মানুষের একঘেয়ে লাগতে শুরু করে। একই ধাঁচের পর্ন তাদের আর আগের মতো উত্তেজিত করতে পারে না। মনে করুন আপনি বিরিয়ানি খেতে পছন্দ করেন, এখন আপনাকে যদি ক্রমাগত কয়েকদিন ধরে বিরিয়ানি খাওয়ানো হতেই থাকে, হতেই থাকে, তাহলে একপর্যায়ে আপনি আর বিরিয়ানি খেতে চাইবেন না। এটাই স্বাভাবিক। তেমনিভাবে একই ঘরানার পর্ন ভিডিও বার বার দেখতে থাকলে তাতে আগ্রহ হারিয়ে ফেলা খুবই স্বাভাবিক।

এমন অবস্থায় একঘেয়েমি দূর করার জন্য মানুষ কী করতে পারে? তারা বোরড হয়ে পর্ন দেখা ছেড়ে দেয়? অথবা তাদের আচরণ এবং যৌন-চাহিদার ওপর পর্নোগ্রাফির কোনো প্রভাব পড়ে না? আমরা কিন্তু ইতিমধ্যেই বুঝতে পারছি যে, কিছুটা হলেও যৌন-চাহিদার ওপর প্রভাব পড়ছে। কারণ, কয়েকদিন পর্ন দেখার পরই দর্শকের উত্তেজিত হবার ক্ষমতা কমে যাচ্ছে, কমে যাচ্ছে সংবেদনশীলতা।

মানুষ সাধারণত প্রথম দিকে সফটকোর ঘরানার পর্ন দেখে। একসময় সফটকোর পর্ন তাদের কাছে একঘেয়ে লাগতে শুরু করে। তখন তারা ঝুঁকে হার্ডকোর পর্নোগ্রাফির দিকে। একসময় হার্ডকোর পর্নোগ্রাফিও তাদের উত্তেজিত করার জন্য যথেষ্ট হয় না। পর্ন-আসক্ত ব্যক্তি তখন ঝুঁকে আরও কড়া ধাঁচের পর্নোগ্রাফির দিকে। পশুকাম, শিশুকাম, রেইপপর্ন, ট্যাবু ইত্যাদি চরম বিকৃত ধরনের পর্ন দেখা শুরু করে।[২২৮] একইসাথে ক্রমাগত বৃদ্ধি পেতে থাকে পর্ন-আসক্তি। মানে পর্ন দেখার সময় ক্রমাগত বাড়তে থাকে। আসক্তির শুরুর দিকে কেউ সপ্তাহে এক ঘণ্টা পর্ন দেখলে, কিছুদিন পর সে হয়তো সপ্তাহে দুই ঘণ্টা পর্ন দেখবে, এভাবে ধীরে

---

[২২৭] Diamond, 1980; Howard, Reifler, & Liptzin, 1991

[২২৮] Zillmann & Bryant, 1986, p. 577

ধীরে পর্ন দেখার পরিমাণ বাড়তে থাকে। সেই সাথে বাড়তে থাকে পর্দায় দেখা জিনিসগুলো বাস্তব জীবনে অনুকরণ করার তীব্র আকাঙ্ক্ষা।

এখন কেউ হয়তো বলতে পারে, "যারা পর্ন দেখে তাদের সবাই কি ধর্ষণ কিংবা শিশুনির্যাতন শুরু করে? অবশ্যই না। তাই পর্নোগ্রাফি রেইপ কিংবা অন্যান্য যৌন-বিকৃতিকে প্রভাবিত করে, এমন বলা ভুল।"

এ কথাটা আসলে টোবাকো ইন্ডাস্ট্রির এ ভুল দাবির মতো যে, "যেহেতু অনেক ধূমপায়ীই ফুসফুস ক্যান্সারে মারা যায় না, তাই ধূমপান ফুসফুস ক্যান্সারের কারণ না।" পর্ন ভিডিও দেখেই সবাই রেইপ করতে বেড়িয়ে পরে না, এ কথা সত্য। কিন্তু এ থেকে কি এই উপসংহার টানা যায়, পর্ন আসলে ধর্ষণ প্রতিরোধ করে? দুটো গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নের দিকে তাকানো যাক।

১. সাধারণত পর্নোগ্রাফি দেখার পর মানুষ কী করে?

২. পর্নোগ্রাফি দেখা কি দর্শকের ওপর কোনো যৌন-মনস্তাত্ত্বিক (psychosexual) প্রভাব ফেলে?

প্রথম প্রশ্নের উত্তরটা সবার জানা। কেউ পর্ন দেখা শেষ করে চুপচাপ পড়াশোনা, অফিসের কাজ অথবা পরিবারের লোকজনের সাথে আলাপচারিতায় ফেরত যায় না। পর্ন দেখার পর অবশ্যই "ঠান্ডা" হতে হয়। কোনো কারণে তখনই সম্ভব না হলে, একটু নিরিবিলিতে, উপযুক্ত সুযোগ পাওয়ামাত্র ব্যক্তি "ঠান্ডা" হতে চায়। পর্ন দেখার পর অধিকাংশ মানুষ হস্তমৈথুন করে এবং বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই পর্ন দেখা হয় হস্তমৈথুন করার জন্য। এটা একটা সার্কুলার লুপের মতো।

যদিও অধিকাংশ মানুষের কাছে সেক্সের তুলনায় হস্তমৈথুন যৌনক্রিয়া হিসাবে হয়তো "নিম্নমানের" অলটারনেটিভ, কিন্তু তবুও দিন শেষ হস্তমৈথুন একটা যৌনক্রিয়া। সুতরাং এ কথা আমরা সবাই স্বীকার করি যে, মানুষ পর্ন দেখে যৌনক্রিয়ায় (হস্তমৈথুন) লিপ্ত হয় অথবা যৌনক্রিয়ার আগে নিজেকে উত্তেজিত করার জন্য পর্ন দেখে। পর্ন দেখা, গান শোনা কিংবা নাটক দেখার মতো নিছক কোনো প্যাসিভ, নিষ্ক্রিয় বিনোদন না। বরং পর্ন দেখা এমন এক প্রক্রিয়ার অংশ যার সাথে বাস্তব যৌনক্রিয়া অবিচ্ছেদ্যভাবে যুক্ত। পর্ন দেখার পর আপনি রিলিফ খুজবেনই। এটাই স্বাভাবিক। পর্নোগ্রাফি এবং বীর্যপাতের আনন্দ অর্জন, একসূত্রে গাঁথা। যৌনক্রিয়ার মাধ্যমে বীর্যপাত বা শীর্ষসুখে পৌছানো হলো পর্ন দেখার স্বাভাবিক পরিণতি।[২২৬] এটুকু পর্যন্ত স্বীকার করে নিতে সুস্থ মস্তিষ্কের কারও আপত্তি থাকার কথা না।

---

[২২৬] Cline, 1974; Osanka & Johann, 1989.

যদি এটুকু আপনি স্বীকার করে নেন তাহলে আসলে প্রশ্নটা দাঁড়ায়, আপনি কি মনে করেন সব ক্ষেত্রে এ "যৌনক্রিয়া" হস্তমৈথুনের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকবে? পর্ন-আসক্ত ব্যক্তি শুধু হস্তমৈথুনেই আগ্রহী হবে? চিন্তা করতে থাকুন, সেই ফাঁকে আমরা দ্বিতীয় প্রশ্নটার উত্তরের দিকে একটু নজর বুলিয়ে নিই।

পর্নোগ্রাফি দেখা কি দর্শকের ওপর কোনো যৌন-মনস্তাত্ত্বিক (psychosexual) প্রভাব ফেলে?

হ্যাঁ। পর্নোগ্রাফি দর্শকের যৌন-মনস্তত্ত্বের ওপর প্রভাব ফেলে। পর্নোগ্রাফিকে উপকারী প্রমাণ করার জন্য যে তত্ত্ব প্রচার করা হয়, সেটা দিয়েই এটা প্রমাণ করা যায়। একই ধরনের পর্ন একটানা দেখার কারণে একঘেয়ে লাগা—এটা একটা যৌন-মনস্তাত্ত্বিক পরিবর্তন। আগে যা দেখে দর্শক উত্তেজিত হচ্ছিল, এখন সেটাতে আর তার হচ্ছে না, এটা হলো যৌন-মনস্তাত্ত্বিক পরিবর্তনের ফলাফল। পর্নের কারণে দর্শকের যৌনচাহিদা এবং যৌনচিন্তার ধরন বদলে যাচ্ছে।

পর্নে দেখা যৌনাচারগুলো ছাড়া সাধারণ যৌন আচরণ পর্ন-আসক্ত অনেকের কাছে একেবারেই পানসে মনে হয়। অনেকের জন্য পর্ন বা বিকৃত যৌনাচার ছাড়া স্বাভাবিকভাবে উত্তেজিত হওয়া কঠিন হয়ে যায়, এটা আরেকটা প্রমাণ। পর্ন-আসক্ত ব্যক্তি বাস্তব জীবনে পর্ন ভিডিওতে দেখা কাজগুলোর অনুকরণ করতে চায়, এটা আরও একটা প্রমাণ।

পর্ন দেখে মানুষ শুধু রিলিফ পাচ্ছে না, বিশেষ ধরনের যৌনাচারের জন্য তার মধ্যে তীব্র আকাঙ্ক্ষাও তৈরি হচ্ছে এবং শুধু এটুকুতেই আসলে ক্যাথারসিস থিওরি ভুল প্রমাণিত হয়ে যায়।[১১১]

এখানে একটা বিষয় হলো যৌন-মনস্তত্ত্বের ওপর পর্নোগ্রাফির এ প্রভাব সাথে সাথে কার্যকর হয় না। যারা পর্নোগ্রাফিকে উপকারী বলেন, তারা মূলত এ পয়েন্টের ওপর ভিত্তি করে নিজেদের দাবি প্রমাণ করতে চান। কিন্তু সমস্যা হলো পর্নোগ্রাফির দীর্ঘমেয়াদি প্রভাব কী, সেটা তারা এড়িয়ে যান। পর্ন দেখেই কেউ রেইপ করতে বের হয়ে যায় না, কিন্তু তার মানে এটা না যে, এর কোনো প্রভাব তার ওপর পড়েনি। যৌন-মনস্তত্ত্বের ওপর পর্নোগ্রাফির যে প্রভাব সেটা ধীরে ধীরে কার্যকর হয়। দিনের পর দিন, মাসের পর মাস, বার বার পর্নোগ্রাফি দেখার ফলে, তার চিন্তার কাঠামোতে পরিবর্তন আসে।

---

[১১১] Sommers & Check, 1987

পর্ন-আসক্ত ব্যক্তি পর্ন দেখা বা পর্নের দৃশ্য নিয়ে ফ্যান্টাসাইয করা ছাড়া উত্তেজিত হতে পারে না। আবার ক্রমাগত পর্ন দেখতে থাকলে সময়ের সাথে সাথে পর্নের মাধ্যমে তার উত্তেজিত হবার ক্ষমতাও কমতে থাকে। আরও বেশি সহিংস, আরও বেশি বিকৃত পর্ন ছাড়া সে উত্তেজিত হতে পারে না। এ প্রক্রিয়া চলতে থাকলে একপর্যায়ে সেক্স সম্পর্কে তার চিন্তা, বাস্তব জীবনের স্বাভাবিক যৌন আচরণ থেকে একবারে বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়। সহজ ভাষায় প্রথমত পর্নোগ্রাফি মানুষকে যৌনক্রিয়াতে তীব্রভাবে উদ্বুদ্ধ করে। আর দ্বিতীয়ত পর্নোগ্রাফির যৌনক্রিয়ার ব্যাপারে মানুষের প্রেফারেন্সকে বদলে দেয়। তার যৌনচাহিদা এবং যৌনমনস্তত্ত্ব বিকৃত হয়ে যায়।

একদিকে তার মধ্যে তীব্র যৌনাকাঙ্ক্ষা কাজ করে, অন্যদিকে স্বাভাবিকভাবে তৃপ্ত হওয়া তার জন্য প্রায় অসম্ভব হয়ে দাঁড়ায়। নারী, বিয়ে, সেক্স, রেইপ, বিকৃত যৌনাচার ইত্যাদি নিয়ে তার দৃষ্টিভঙ্গি এবং আচরণ বদলে যায়। এমন ব্যক্তির রেইপ, শিশুকাম কিংবা অন্য কোনো বিকৃত যৌনাচারে লিপ্ত হবার সম্ভাবনা ব্যাপকভাবে বেড়ে যায়।

"সিগারেট থেকে শুরু, শেষকালে হেরোইন", ব্যাপারটা অনেকটা এমন। এটা মাদকাসক্তির ক্লাসিক প্যাটার্ন। শুরুতে অল্পেই নেশা হয়ে যায়। কিন্তু সময়ের সাথে চাহিদা বাড়তে থাকে। আগে যতটুকুতে "ধরত", তাতে আর হয় না। নেশা চড়াতে আরও বেশি মাদকের দরকার হয়। সেই সাথে তৈরি হতে থাকে মাদকের ওপর ডিপেন্ডেন্স, আসক্তি। এভাবে মাদকাসক্তি ধাপে ধাপে অগ্রসর হয়। পর্ন-আসক্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রেও বিষয়টা এমন।

চিন্তা করে দেখুন, একজন পর্ন-আসক্ত ব্যক্তি যখন এমন অবস্থার মধ্যে দিয়ে যায়, তখন তার যৌন-মনস্তত্ত্বের কী অবস্থা হয়? নিত্যনতুন নারী কিংবা শিশুদেহের হার্ডকোর পর্নোগ্রাফি দেখেও যে লোক উত্তেজিত হতে পারে না, বাস্তবের রক্ত-মাংস-ঘামের নারীর সাথে স্বাভাবিক যৌনতা কি তাকে উত্তেজিত করতে পারবে? এভাবে একজন লোক যখন চরম পর্যায়ে পৌঁছে, যখন ধর্ষণের ভিডিও কিংবা শিশুদের ধর্ষণের ভিডিও পর্যন্ত তার কাছে একঘেয়ে লাগা শুরু করে, তখন সে কী করে? কী তাকে উত্তেজিত করবে? সে কি অতৃপ্তির জ্বালা, এ তীব্র ক্ষুধা নীরবে সয়ে যাবে? আপনি-আমি, আমরা সবাই জানি, তীব্র যৌনাকাঙ্ক্ষা নিছক "মনের জোরে" চেপে রাখা যায় না। সাময়িকভাবে পারা গেলেও সেটা স্থায়ী হয় না। এক সময় না এক সময় বিস্ফোরণ ঘটেই।

আসলে পর্নোগ্রাফি রিলিফের কাজ তো করেই না; বরং আকাঙ্ক্ষাকে আরও তীব্র করে এবং আসক্ত ব্যক্তিকে বিকৃত যৌনাচারের দিকে নিয়ে যায়। ফলে সমাজে যৌন-নিপীড়ন, শিশুকাম, রেইপসহ অন্যান্য বিকৃত কামের প্রবণতা বৃদ্ধি পায়। যার অনেক প্রমাণ আমরা ইতিমধ্যে আলোচনা করেছি, আরও অসংখ্য প্রমাণ চারপাশের পৃথিবীতে আপনি পাবেন।

এত গেল যৌনচাহিদা এবং যৌন-মনস্তাত্ত্বিক দিকের কথা। এ ছাড়া কমন সেন্সের মাপকাঠিতেও ক্যাথারসিস থিওরি বা পর্নোগ্রাফি "উপকারী" হবার অন্য কোনো থিওরি, একেবারেই টেকে না। যদি কেউ বার বার ইয়াবা কিংবা হেরোইন খাবার ভিডিও দেখে, যদি এসব ভিডিওতে এ কাজগুলোকে গ্ল্যামারাইযড করে উপস্থাপন করা হয়, তাহলে কি সমাজে ইয়াবা কিংবা হেরোইন ব্যবহার কমে যাবে? আচ্ছা ধরুন আপনাকে বলা হলো, বাংলাদেশের প্রাইমারি স্কুলগুলোতে শিক্ষক কর্তৃক শিশুদের শারীরিক আঘাত করার হার কমাতে। আপনি কি এটার সলিউশান হিসাবে এসব শিক্ষকদের বলবেন, ছোট বাচ্চাদের পেটানোর এবং টর্চার করার নতুন নতুন ভিডিও নিয়ম করে দেখতে?

নানা আঙ্গিকে, নানা লোকেশানে চাকচিক্যময় ও জাঁকজমকপূর্ণভাবে ছোট বাচ্চাদের মারা এবং মার খেতে দেখার ভিডিও কি তাদের পেটানোর ইচ্ছা ও মানসিকতাকে নষ্ট করে দেবে? সুস্থ মস্তিষ্কের কোনো মানুষ কি আদৌ এ ধরনের "সমাধান" সিরিয়াসলি নেবে? পর্ন দেখার সাথে যদি রেইপের হার কমে, তাহলে পৃথিবীতে সবচেয়ে বেশি পর্ন প্রডিউস করা এবং পর্নোগ্রাফির সবচেয়ে বড় গ্রাহক অ্যামেরিকাতে কেন এত রেইপ হয়? কেন অ্যামেরিকান মিলিটারি, কলেজ, হলিউড সব জায়গাতে এত ধর্ষণ, এত যৌন-নিপীড়ন হয়? কেন রেইপ পর্ন ইন্ডিয়াতে জনপ্রিয়তার তুঙ্গে থাকার পরও ভারতে রেইপ না কমে বরং ব্যাপকভাবে বৃদ্ধি পায়? স্রেফ স্বার্থসিদ্ধির উদ্দেশ্যে এ ধরনের গোঁজামিল দেয়া কথা ব্যবহার করে পর্নোগ্রাফির মতো এতটা ক্ষতিকর বিষয়কে "নির্দোষ বিনোদন" প্রমাণ করার প্রপাগ্যান্ডা চালানো হয়। হস্তমৈথুনের ক্ষেত্রেও ব্যাপারটা একই রকম। বর্তমান সময়ের অধিকাংশ ডাক্তার, এক্সপার্ট এবং ইন্টারনেট ওয়েবসাইট আপনাকে বলবে, হস্তমৈথুন একেবারেই ক্ষতিকর না।

এদিক-সেদিক থেকে নানা জোড়াতালি দেয়া প্রমাণ তুলে এনে প্রমাণ করতে চাইবে হস্তমৈথুন "প্রায় নিশ্চিতভাবেই" শরীরের জন্য ভালো। এটা একেবারেই "ন্যাচারাল" একটি বিষয়, এ নিয়ে চিন্তা করার কিছু নেই। হস্তমৈথুন শরীরের জন্য ভালো বা স্বাভাবিক যৌন আচরণ এ ধরনের কোনো কংক্রিট প্রমাণ নেই। হস্তমৈথুন "স্বাভাবিক", "ন্যাচারাল" এসব কথার প্রচলন আজ থেকে মাত্র সাত-আট দশক আগে। এর আগ পর্যন্ত হস্তমৈথুনকে, বিশেষ করে নিয়মিত ও ক্রনিক হস্তমৈথুনকে একটি অস্বাভাবিক যৌনাচার হিসাবেই দেখা হতো। এমনকি নানা যৌনবিকৃতিকে হোয়াইটওয়াশ করা, সিগমুন্ড ফ্রয়েডের মতো বিকৃত মানসিকতার লোকও হস্তমৈথুনক অস্বাভাবিক মনে করত।

মূলত হস্তমৈথুনকে স্বাভাবিক এবং উপকারী হিসেবে দেখার প্রবণতা শুরু হয় ১৯৪৯ সালে আলফ্রেড কিনসির *Sexual Behavior In The Human Male* প্রকাশিত হবার পর। এ বইটি এবং ১৯৫৩ সালে প্রকাশিত তার আরেকটি বই *Sexual Behavior in the Human*

*female*. ম্যাস মিডিয়ার প্রত্যক্ষ সহযোগিতায় পাশ্চাত্যে ঝড় তোলে। যৌনতা সম্পর্কে পাশ্চাত্যের দৃষ্টিভঙ্গিতে আনে আমূল পরিবর্তন। পাশ্চাত্যের ইতিহাসের অন্য কোনো বই বা রিপোর্ট পাশ্চাত্যকে এতটা বদলে দেয়নি যেমন এই দুটি বই দিয়েছিল। আধুনিক সেক্স এডুকেশান, সাইকোলজি এবং সেক্স সম্পর্কে চিকিৎসকদের সার্বিক চিন্তা কিনসির এই দুটি বইয়ের ওপর ভিত্তি করেই পরিচালিত হচ্ছে। যৌনতা সম্পর্কে আধুনিক পশ্চিমা ধারণা একেবারে শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত গড়ে উঠেছে আলফ্রেড কিনসির এই দুই বিখ্যাত "থিসিসের" ওপর ভিত্তি করে। তার এ বইয়ে কিনসি চরম পর্যায়ের বিকৃত কিছু চিন্তাকে বিজ্ঞানের নামে চালিয়ে দেয়ার চেষ্টা করে। সে দাবি করে শিশুরা জন্মগত ভাবেই, এমনকি গর্ভে থাকা অবস্থা থেকেই সেক্সুয়ালি এক্টিভ। তার মতে শিশুরা একেবারে ছোটকাল থেকেই হস্তমৈথুন করা শুরু করে।

কত ছোটকাল থেকে?

কিনসির দাবি হল দুই, চার, সাত মাস বয়সী শিশুরাও নাকি হস্তমৈথুনের মাধ্যমে চরমানন্দে (Orgasm) পৌঁছাতে সক্ষম। সাত মাস বয়সী একটি শিশু এবং এক বছরের নিচের আরও পাঁচজন শিশুকে সে নিজে নাকি শীর্ষসুখ অর্জন করতে দেখেছে।[২২৮] সে আরও বলে, এত কমবয়স্ক শিশুরা বয়স্ক সঙ্গী/সঙ্গিনীদের সঙ্গে আনন্দদায়ক এবং উপকারী যৌনমিলন করতেই পারে, এবং এমন করা উচিত।[২২৯] অভিভাবকদের উচিত ৬-৭ বছর বয়স থেকে শুরু করে শিশুদের হস্তমৈথুন করানো এবং একসাথে মিলেমিশে হস্তমৈথুন করা।

কিনসি আরও দাবি করে, অধিকাংশ মানুষ আসলে উভকামী, যৌনতার কোনো নির্দিষ্ট মাপকাঠি নেই। কোনো যৌনতাই অস্বাভাবিক না। সমকাম, উভকাম, শিশুকাম, পশুকাম, অজাচার, যার যা ইচ্ছে সেটা করবে, এতে কোনো সমস্যা নেই।[২৩০]

আসলে কিনসি নিজে ছিল একজন চরম মাত্রার বিকৃত মানসিকতার লোক। ব্যক্তিজীবনে ভয়ঙ্কর বিকৃত যৌনাচারে অভ্যস্ত। তার "রিসার্চ" ছিল জালিয়াতিতে ভরা। পরবর্তীকালে এই "মহান" বিজ্ঞানীর কাজগুলো ভুল প্রমাণিত হয়েছে বিজ্ঞানীদের হাতেই। বিজ্ঞানীরা দেখিয়েছেন আলফ্রেড কিনসির দাবিগুলোর তেমন কোনো সায়েন্টিফিক ভিত্তি নেই, তার তথ্য-উপাত্তগুলো যথেষ্ট পরিমাণে গোঁজামিলে ভরপুর।[২৩১] এক্সপেরিমেন্ট করার জন্য অনেক সময় সাবজেক্টের ওপর চরম যৌন-নির্যাতন চালানো হয়েছে, রেহাই দেয়া হয়নি শিশুদেরও।

---

[২২৮] Sex education as bullying, page 7
[২২৯] Kinsey, Sex and Fraud, page 3
[২৩০] Ibid, page 2
[২৩১] Ibid, page 1

কিন্তু ততদিনে ক্ষতি যা হবার হয়ে গেছে। "হস্তমৈথুন ক্ষতিকর না; বরং উপকারী" কিনসির জোর গলায় দাবি করা এ চরম মিথ্যা সেক্স এডুকেশানের বইগুলোতে বার বার খুব বিশ্বাসযোগ্যভাবে উপস্থাপন করা হয়েছে এবং এটাকে ধ্রুব সত্য বলে মেনে নিতে বাধ্য করা হয়েছে। কিন্তু হস্তমৈথুন যদি স্বাভাবিক ও ভালো হয়, তাহলে প্রথমবার হস্তমৈথুনের পর কেন মনের ওপর অনুশোচনার একটা গাঢ় পর্দা নেমে আসে?

প্রথমবার হস্তমৈথুনের মাধ্যমে বীর্যপাত করার প্রায় সবার চরম অনুশোচনা হয়। ভাষা, ভৌগোলিক অবস্থান, ধর্ম-বর্ণভেদে এমন অবস্থায় মানুষের মনে হয় সে খুব খারাপ কিছু একটা করে ফেলেছে। অনুভূতিটা সর্বজনীন। এর ব্যাখ্যা কী? হস্তমৈথুন ভালো প্রমাণ করতে চাওয়া "বিশেষজ্ঞরা" বলবে, ধর্ম এবং সামাজিক মূল্যবোধ আমাদের চিন্তা করতে শেখায় যে, এ কাজটা খারাপ। এটা একটা পাপ। আর এ জন্যই মানুষের মধ্যে অনুশোচনা কাজ করে।

এ ব্যাখ্যার ভুল কোথায়?

কোনো কাজের ব্যাপারে ধর্মের বক্তব্য দ্বারা প্রভাবিত হবার জন্য আপনাকে তো আগে কাজটাকে চিনতে হবে, সেটার সম্পর্কে ধর্মের বক্তব্য জানতে হবে। কিন্তু আপনি দেখবেন হস্তমৈথুনের মাধ্যমে প্রথম বীর্যপাতের অভিজ্ঞতার সময় অনেকেরই ধারণাই থাকে না আসলে কী হচ্ছে। যে ছেলেটা বুঝতেই পারছে না কী হলো, সে কীভাবে ওই কাজের ব্যাপারে ধর্মের বক্তব্য জানবে, আর সেটা দিয়ে প্রভাবিত হবে? আসলে এটাই হলো ফিতরাহ, মানুষের সহজাত প্রবণতা (Natural Disposition)। মানুষের সহজাত নৈতিক কম্পাস তাকে জানিয়ে দেয় কাজটা খারাপ। আর তাই প্রথম প্রথম সবাই অনুশোচনায় ভোগে। কিন্তু পরে মানুষ এর যৌক্তিকতা দাঁড় করায়, একে স্বাভাবিক মনে করা শুরু করে।

এ ছাড়া বাস্তব অভিজ্ঞতাও প্রমাণ করে হস্তমৈথুন আসক্তি শুধু সমস্যাই না; বরং ভয়ঙ্কর রকমের মনোদৈহিক সমস্যা। ভুক্তভোগীদের কিছু অভিজ্ঞতা এরই মধ্যে আমরা আপনাদের সামনে তুলে ধরেছি। হস্তমৈথুনে আসক্তদের এমন করুণ উপাখ্যান এক-দুটো না। অজস্র।

হস্তমৈথুনকে স্বাভাবিক প্রমাণে উঠেপড়ে লাগার পেছনে আরেকটা বড় কারণ হলো, সেই পুরনো কালপ্রিট—অর্থনীতি। হস্তমৈথুন আসক্তি আর পর্নোগ্রাফি অবিচ্ছেদ্যভাবে জড়িত। এ দুয়ে মিলে এক চক্র তৈরি করে। আর এ চক্রে আটকা পড়ে শত সহস্র প্রাণ। যদি হস্তমৈথুনকে ক্ষতিকর বলে স্বীকার করে নেয়া হয়, হস্তমৈথুন না করতে মানুষকে উৎসাহ দেয়া হয়, হস্তমৈথুন আসক্তি বন্ধে কাউন্সেলিং করা হয়, তাহলে শত বিলিয়ন ডলারের পর্নোগ্রাফি ইন্ডাস্ট্রির কী হবে? এ অতিকায় ইন্ডাস্ট্রি কি নিজ অস্তিত্বের প্রতি এমন হুমকিকে মেনে

নেবে? নাকি নিজের অঢেল সম্পদ ব্যবহার করে সর্বোচ্চ চেষ্টা চালাবে অ্যাকাডেমিয়া, মিডিয়া এবং "বিশেষজ্ঞদের" মাধ্যমে হস্তমৈথুনকে স্বাভাবিক ও প্রাকৃতিক প্রমাণে?

পরের বার "কেন হস্তমৈথুন ভালো", "হস্তমৈথুনের ১৮ অজানা উপকারিতা" জাতীয় ইন্টারনেট আর্টিকেলগুলো পড়ার সময় এ বিষয়টা মাথায় রাখবেন।

সর্বোপরি মুসলিম হিসাবে আমাদের ফ্রেইম অফ রেফারেন্স কোনটা আগে সেটা আমাদের বুঝতে হবে। এতক্ষণ যা কিছু আমরা আলোচনা করেছি, এ সবকিছু হলো সেকেন্ডারি, গৌণ প্রমাণ। মুসলিম হিসাবে আমাদের জন্য প্রাইমারি প্রমাণ হলো ইসলামী শারীয়াহর বক্তব্য। আর ইসলামের বক্তব্য হলো হস্তমৈথুন হারাম।[২০২] একজন মুসলিমের জন্য প্রমাণ হিসাবে এটাই যথেষ্ট হওয়া উচিত। যেখানে ইসলামের স্পষ্ট বিধান আছে সেখানে বিজ্ঞানের "প্রায় নিশ্চিত" মত গোনায় ধরার মতো কিছু না। বিশেষ করে বিষয়টি যখন নৈতিকতার সাথে সম্পর্কিত। যেমন বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে বিয়ে-বহির্ভূত সেক্স ক্ষতিকর কিছু না। বরং আধুনিক পশ্চিমা দর্শনে এটা স্বাভাবিক, এমনকি প্রশংসনীয়। অন্যদিকে যিনা ইসলামের দৃষ্টিতে কবিরা গুনাহ। বিজ্ঞান যদি কাল থেকে যিনাকে স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী বলে প্রচার করা শুরু করে, তাহলে এতে একজন মুসলিমের কিছুই যায় আসে না। যিনার ব্যাপারে তার ধারণা এতে বদলে যাবে না।

সুতরাং হস্তমৈথুন যদি কখনো বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে সুনিশ্চিতভাবে স্বাস্থ্যকর বলে প্রমাণিতও হয় (যেটা এখনো হয়নি) তবুও এতে একজন মুসলিমের দৃষ্টিভঙ্গিতে কোনো পরিবর্তন আসার কথা না, কারণ ইসলামের মাপকাঠিতে কাজটা অনৈতিক এবং হারাম। আর বাস্তবতা হলো মনোদৈহিকভাবে হস্তমৈথুন এবং পর্ন-আসক্তি দুটোই অত্যন্ত ক্ষতিকর। আমরা ইতিমধ্যেই আলোচনা করেছি কীভাবে এর ক্ষতিকর প্রভাব থেকে পরিবার ও সমাজ কেউই মুক্তি পায়নি।

পর্ন-আসক্তি আর হস্তমৈথুনের চক্র ব্যক্তির জীবনকে হতাশা, গ্লানি আর পুনরাবৃত্তির চোরাবালিতে আটকে ফেলে। এ বৃত্তে আটকা পরে তিলে তিলে ক্ষয়ে যেতে থাকে শত সহস্র মানবাত্মা। এ চক্র ভাঙার, এ বৃত্তের বাইরে যাবার উপায় কী? আদৌ কি সম্ভব?

---

[২০২] Ruling on masturbation and how to cure the problem - https://islamqa.info/en/329

# বৃত্তের বাইরে

দয়া করে সবাই বইটি কিনে পড়ুন এবং প্রিয়জনদের উপহার হিসেবে কিনে দিন। এতে করে প্রকাশনি উৎসাহিত হবে এবং আপনাদের জন্য এরকম আরো বই প্রকাশ করতে পারবে।

-----KNIGHTS

আসরের নামাজ হয়ে গেছে বেশ কিছুক্ষণ হলো, হলুদ রোদ নরম হয়ে কমলা হতে শুরু করেছে। অনেক কমলা রঙের রোদে ভরে গেছে মসজিদের পাশের খেলার মাঠটা। মাঠের সবুজ ঘাসের বুকে ফুটে থাকা সাদা ঘাসফুলগুলোর দিকে তাকিয়ে থাকতে থাকতে মন কেমন জানি উদাস হয়ে গিয়েছিল। ঘোর কাটল চিৎকার চেঁচামেচিতে। মসজিদের খাদেম সাহেবের ছোট্ট ছেলেটা ঘুড়ি ওড়ানোর চেষ্টা করছে মাঠে। খাদেম সাহেব লাল টুকটুকে ঘুড়িটা ধরে আছেন, ছেলে যখন নাটাই ধরে দৌড় মারছে তখন তিনি ছেড়ে দিচ্ছেন ঘুড়ি।

লাল টুকটুকে ঘুড়িটা নাক উঁচু করে বাতাসে ভেসে আকাশে উঠতে চাচ্ছে, কিন্তু কিছুক্ষণ পর গোত্তা খেয়ে সোজা নেমে আসছে মাটিতে। বেশ কয়েকবার চেষ্টা করার পর অবশেষে লাল ঘুড়িটা উড়তে পারল, পারল আকাশে ভেসে থাকতে। যেকোনো আসক্তি কাটিয়ে ওঠা অনেকটা আকাশে ঘুড়ি ওড়ানোর মতো বা ছোটবেলায় হাঁটতে শেখা কিংবা সাইকেল চালানো শেখার মতো। অনেক বার পড়ে যাওয়ার পর, হোঁচট খাবার পর, অনেক চেষ্টার পর তবেই-না সাইকেল চালানো শেখা যায়, ঘুড়িটা ডানা মেলে আকাশে। সে রকম আপনি একদিনেই, একবারে নেশা ছাড়তে পারবেন না—সময় লাগবে, লাগবে অনেক চেষ্টা আর দৃঢ় মনোবল।

পর্ন ও হস্তমৈথুন একে অপরের পরিপূরক হিসাবে কাজ করে। মানুষ পর্ন দেখে হস্তমৈথুন করে আবার হস্তমৈথুন করার জন্য পর্ন দেখে। আজকের আধুনিক পৃথিবীতে এ দুটোর সম্পর্ক এতটাই অবিচ্ছেদ্য হয়ে গেছে যে, একটিকে বাদ দিয়ে অন্যটির সমাধান করা সম্ভব না। পিয়ার রিভিউড এক গবেষণাপত্রের তথ্য অনুযায়ী সপ্তাহে কমপক্ষে একবার হস্তমৈথুন করা পুরুষদের মধ্যে প্রায় ৭০ শতাংশ মারাত্মকভাবে পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত।[২০০]

তাই পর্ন-আসক্তি কাটিয়ে ওঠার ক্ষেত্রে আপনার মেইন ফোকাস হওয়া উচিত পর্ন থেকে দূরে থাকা। তাহলে হস্তমৈথুন, চটিগল্প থেকে দূরে থাকাটাও সহজ হয়ে যাবে ইন শা আল্লাহ্।

এ অধ্যায়ে পর্ন ও হস্তমৈথুন আসক্তি কাটিয়ে ওঠার কিছু কার্যকরী পদ্ধতি ও টিপস আমরা আপনাদের সামনে তুলে ধরব। আন্তরিকতার সাথে এগুলো মেনে চললে ইন শা আল্লাহ্ পর্ন-হস্তমৈথুন-চটির এ চক্র থেকে নিজেকে মুক্ত করতে পারবেন।

---

[২০০] Ana Carvalheira, Bente Traeen, and Aleksandar Stulhofer, "**Masturbation and Pornography Use Among Couples Heterosexual Men with Decreased Sexual Desire: How Many Roles of Masturbation?**" Journal of Sex & Marital Therapy 41, no. 6 (2015): 626-635.

যেকোনো সমস্যা সমাধানের পূর্বশর্ত হচ্ছে সমস্যাটা স্বীকার করে নেয়া। পর্ন-আসক্তির ক্ষেত্রেও ব্যাপারটা তা-ই। প্রথমেই আপনাকে স্বীকার করতে হবে যে আপনি পর্নে আসক্ত, তবেই কেবল ভেতর থেকে আসক্তি দূর করার তাগাদা পাবেন। পর্ন-আসক্ত হবার পরেও আপনি যদি গোঁ ধরে থাকেন যে আপনি পর্ন-আসক্ত না, শুধু মাঝেমধ্যে দু-একটা পর্ন ভিডিও দেখেন, তাহলে কারোরই সাধ্য নেই আপনাকে সাহায্য করার।

আমরা আপনাকে ৫ টি প্রশ্ন দিচ্ছি[২০৪, ২০৫]

নিজেকে এ প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন। একটি প্রশ্নের জবাবও যদি "হ্যাঁ" হয়, তাহলে বুঝবেন, বিপদঘণ্টা বেজে গেছে। আপনি পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত হয়ে পড়েছেন।

**প্রথম প্রশ্ন :** দিন দিন আপনার পর্ন ভিডিও দেখার সময় কি বেড়ে যাচ্ছে? একবার পর্ন দেখতে বসলে খেয়াল থাকে না কতটা সময় কেটে গেছে? প্রত্যেকদিন বা প্রত্যেকবার কি আপনি আগের দিনের চেয়ে বেশি সময় ধরে পর্ন ভিডিও দেখছেন? পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত লোকেরা প্রতিদিন তাদের পর্ন ভিডিও দেখার পরিমাণ একটু একটু করে বাড়িয়ে দেয়। ব্যাপারটা মাদক ব্যবহারের মতো। নিয়মিত মাদক ব্যবহার করা শুরু করলে একসময় মানুষ আবিষ্কার করে, আগে যে ডোজে "কাজ" হতো, এখন আর তাতে হয় না। নিয়মিত ব্যবহারকারীরা তাই ক্রমান্বয়ে মাদকের পরিমাণ বাড়াতে থাকে।

পর্ন-আসক্তদের ক্ষেত্রেও ব্যাপারটা একই রকম। তারা একটা পর্ন ভিডিও এক-দু বার দেখার পর তাতে আগ্রহ হারিয়ে ফেলে। মাদকাসক্তের রুটিনে তিনটি মূল কাজ থাকে। মাদকের জন্য টাকা জোগাড়, মাদক কেনা, নেশা করা। তার দৈনন্দিন জীবন, চিন্তাভাবনা, প্ল্যান-প্রোগ্রাম সব এ তিনটিকে ঘিরে আবর্তিত হয়।

---

[২০৪] Porn Addiction 101 - https://goo.gl/ZyQ61r

[২০৫] 5 Signs Your Porn Habit Is More Of A Problem Than You May Think-https://goo.gl/srPDjH

পর্ন আসক্তের ক্ষেত্রেও ব্যাপারটা একই রকম। পার্থক্য হলো ফ্রি ইন্টারনেট পর্নোগ্রাফির এ যুগে পর্ন-আসক্ত ব্যক্তিকে টাকার চিন্তা করতে হয় না। পর্ন-আসক্ত ব্যক্তির সময় যায় নতুন নতুন পর্ন ভিডিও খুঁজে বের করতে। এ খোঁজাখুঁজির ব্যাপারটা তাদের প্রতিদিনের রুটিনের অনেকটা সময় নিয়ে নেয়। এতে তারা স্কুল, কলেজ, ভার্সিটি বা কর্মক্ষেত্রে যেতে দেরি করে ফেলে, অলসতা বোধ করে এবং কাজ করে কূল পায় না।

আপনার মধ্যে এই লক্ষণগুলো থাকলে বুঝবেন আপনি পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত হয়ে পড়েছেন।

**দ্বিতীয় প্রশ্ন :** আপনি কি সফটকোর পর্ন ভিডিও ছেড়ে হার্ডকোর পর্ন দেখা শুরু করেছেন?

পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত লোকেরা প্রথম অবস্থায় সফটকোর পর্ন ভিডিও দেখে। কিছুদিন পর তারা সফটকোর পর্নে আগ্রহ হারিয়ে ফেলে। এটা তাদের কাছে আর যথেষ্ট "উত্তেজক" মনে হয় না। তারা নতুন, আর "কড়া" কিছু খুঁজে বেড়ায়। আস্তে আস্তে হার্ডকোর পর্ন ভিডিও দেখতে শুরু করে। এভাবে তারা একসময় এমন একটা অবস্থায় পৌঁছায় যখন অজাচার, সমকামিতা বা শিশুদের ধর্ষণের ভিডিও তাদের উত্তেজিত করে, তাদের কাছে স্বাভাবিক বিষয় বলে মনে হয়। ওরাল সেক্স, অ্যানাল সেক্সের মতো জঘন্য বিষয়গুলোও তাদের কাছে ডালভাত হয়ে যায়।

আপনার এ রকম অবস্থা হলে বুঝবেন বিপদঘণ্টা বেজে গেছে—আপনি মারাত্মকভাবে পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত।

**তৃতীয় প্রশ্ন :** আপনার মাথায় কি সারাদিন পর্ন ভিডিওতে দেখা দৃশ্যগুলো ঘুরতে থাকে?

পর্ন ভিডিও দেখার পর একজন পর্ন-আসক্ত ব্যক্তির মাথায় অনেকক্ষণ এটার রেশ থেকে যায়। ভিডিওতে দেখা দৃশ্যগুলো তার মাথায় ক্রমাগত ঘুরপাক খায়। পড়াশোনা করার সময়, অফিসে কাজ করার সময়, রাতে ঘুমানোর আগে, অলস বসে থাকার সময়, এমনকি নামাজ পড়ার সময়ও তার মস্তিষ্ক অনেকটা স্বয়ংক্রিয়ভাবেই শেষ দেখা পর্ন ভিডিওর দৃশ্যগুলো নিয়ে ভাবতে থাকে। পর্ন ভিডিওর নায়িকাদের শরীরের সাথে সে তার আশেপাশের মহিলাদের শরীর তুলনা করে, তার স্ত্রীর শরীর (মেয়েরা স্বামীর শরীর এবং বিছানায় তার স্বামীর পারফরম্যান্স) এবং বিছানার পারফরম্যান্স নিয়ে অসন্তুষ্টিতে ভোগে। পর্ন ভিডিওতে দেখানো পদ্ধতিতে তার সঙ্গীর সাথে সে যৌনমিলন করতে চায়। পার্টনার রাজি না হলে সে রেগে যায় এবং মনঃক্ষুণ্ন হয়। সম্পর্কে সৃষ্টি হয় জটিলতা।

এই বিষয়গুলোর একটিও আপনার মধ্যে থাকলে আপনি বুঝবেন, আপনি পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত।

**চতুর্থ প্রশ্ন :** পর্ন ভিডিও দেখার পর আপনি কি বিষণ্নবোধ করেন? দিন দিন হতাশা কি আপনাকে গ্রাস করে ফেলছে? আপনি কি অস্থিরতায় ভুগছেন? নিজের আচরণের জন্য লজ্জিত? সব সময় নিজের মধ্যে অপরাধবোধ কাজ করে?

ভালো কাজ মানুষের অন্তরে প্রশান্তি সৃষ্টি করে, প্রচন্ড ভালোলাগার অনুভূতি সৃষ্টি করে। অন্যদিকে মন্দ কাজ অন্তরকে অশান্ত করে তোলে, মানুষকে অপরাধবোধে ভোগায়। পর্ন ভিডিও দেখার পর বিষণ্নবোধ করলে, অস্থিরতায় ভুগলে বুঝবেন এটা আপনার জন্য অশনিসংকেত।

**পঞ্চম প্রশ্ন :** আপনি কি নিজের কাছে বা অন্য কারও কাছে ওয়াদা করেছেন—আমি আর কখনোই পর্ন ভিডিও দেখব না, কিন্তু সেই ওয়াদা রাখতে পারেননি?

এটা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন। পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত ব্যক্তিরা নিজের কাছে বা অন্য কারও কাছে প্রতিজ্ঞা করে যে, আমি আর কখনোই পর্ন ভিডিও দেখব না, কিন্তু কিছু সময় বা কয়েকদিন পরে তারা সেই প্রতিজ্ঞা বেমালুম ভুলে যায়, আবারও পর্ন দেখায় ফিরে যায়। অনেকে আবার আরেক কাঠি সরেস। প্রতিবার পর্ন ভিডিও দেখার আগে তারা দৃঢ় প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হয়—এটাই শেষ বার, আমি আর জীবনে কখনোই পর্ন দেখা তো দূরের কথা, এর ধারেকাছেও ঘেঁষব না। কিন্তু কিছু সময় বা কয়েকদিন পরে তারা আবারও পর্ন দেখে এবং এবারও বলে এটাই আমার শেষ বার, এবারের পর আর কখনোই পর্ন দেখব না।

আর একটি গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট হলো পর্ন-আসক্তদের অনেকেই বলে, "আরে ধুর! আমি পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত হতে যাব কেন? আমি চাইলেই যেকোনো সময় এটা দেখা ছেড়ে দিতে পারি।" কিন্তু দুঃখের বিষয় তারা চাইলেই পর্ন ভিডিও দেখা ছাড়তে পারে না।

দিন শেষে লড়াইটা আপনার নিজের। আমরা হয়তো আপনার হাতে তুলে দেবো ঢাল-তলোয়ার, আপনার বন্ধু হয়তো আপনায় পরিয়ে দেবে বর্ম আর শিরস্ত্রাণ, কিন্তু আসক্তির বিরুদ্ধের ডুয়েলটা লড়তে হবে আপনাকেই।

একা একা।

মুসার (ﷺ) মতো হতে পারেন না আপনি?

সামনে অথৈ জলরাশি। পালাবার পথ নেই। পেছনে প্রবল বিক্রমে, ক্রোধোন্মত্ত হয়ে ধেয়ে আসছে ফিরাউনের সেনাবাহিনী। মুসা (ﷺ) আর তাঁর (ﷺ) কওমকে কচুকাটা করার জন্য। মুসার (ﷺ) চোখ বলছে ধ্বংস অনিবার্য। মুসার (ﷺ) কান বলছে ধ্বংস অনিবার্য। যুক্তি বলছে ধ্বংস অনিবার্য। মুসার (ﷺ) কওম বার বার মুসাকে (ﷺ) প্রশ্ন করছে "কোথায় তোমার আল্লাহ্? কোথায়?"

মুসা (ﷺ) অবিশ্বাস করলেন তাঁর চোখকে, তাঁর কানকে, একেবারেই পাত্তা দিলেন না তাঁর কওমের লোকদের কথায়। সকল ইন্দ্রিয়ের সতর্কবার্তার বিপরীতে তিনি আল্লাহ্‌র (ﷻ) প্রতিশ্রুতির ওপর ভরসা করলেন। বিশ্বাস রাখলেন। চরম তাওয়াক্কুলের পরিচয় দিয়ে বললেন, "নিশ্চয়ই আমাদের রব আমাদের সঙ্গে আছেন। তিনি আমাদের উদ্ধার করবেন-ই।"

আল্লাহ্‌র (ﷻ) ওপর ভরসা করার এই প্রতিদান আল্লাহ্ (ﷻ) দিয়েছিলেন মুসা (ﷺ) এবং তাঁর কওমকে ফিরাউনের হাত থেকে উদ্ধার করে আর ফিরাউনের সলিলসমাধির মাধ্যমে। আল্লাহ্‌র (ﷻ) তরফ থেকে সাহায্য এসেছিল অকল্পনীয় এক উৎস থেকে।

"আর যে ব্যক্তি আল্লাহ্‌র ওপর ভরসা করে, তিনিই তার (কর্ম সম্পাদনের) জন্য যথেষ্ট।"

(সূরা আত তালাক; ৬৫:৩)

ভাই, ভরসা করুন আল্লাহ্‌র (ﷻ) ওপর, ভয় করুন তাঁকে। তিনিই তাঁর বান্দাদের জন্য সাহায্যকারী হিসাবে যথেষ্ট। তিনি আপনার জন্য অবশ্যই অবশ্যই ব্যবস্থা করে দেবেন, যেকোনো বিপদ, যেকোনো প্রতিকূলতা, যেকোনো আসক্তি কাটিয়ে ওঠার।

মুমিনের বৈশিষ্ট্যই হলো তাওয়াক্কুল। আল্লাহ্‌ (ﷻ) বলেছেন,

"আল্লাহ্‌ তা'আলার ওপরেই ভরসা রেখ, যদি তোমরা প্রকৃত মুমিন হও" (সূরা মায়িদা; ৫:২৩)

"আর আল্লাহ্‌রই ওপর মুমিনদের ভরসা করা উচিত।" (সূরা তাওবাহ; ৯:৫১)

যুগে যুগে এই তাওয়াক্কুলের জোরে মুমিনরা এমন কিছু অর্জন করেছে যা স্বাভাবিক দৃষ্টিকোণ থেকে অসম্ভব, যুক্তি-তর্কের অগম্য, বিজ্ঞানের সূত্র দিয়ে যা কোনোমতেই ব্যাখ্যা করা সম্ভব না।

মুসলিমদের সাথে যুদ্ধ চলছে তৎকালীন সুপারপাওয়ার পারশিয়ান সাম্রাজ্যের। অবিশ্বাস্যভাবে টানা বেশ কিছু যুদ্ধে সুপারপাওয়ার হার মেনেছে। আবারও পরাজয়ের আশঙ্কায় নাহ্‌রশীর থেকে মাদাইনে ছুটছে পারশিয়ানরা। পিছু ধাওয়া করছেন মুসলিম বাহিনীর সেনাপতি সাদ ইবন আবি ওয়াক্কাস (رضي الله عنه)। মুসলিম বাহিনীর ধাওয়া খেয়ে পারশিয়ান বাহিনী পিছু হটতে হটতে পার হয়ে গেল টাইগ্রিস নদী। মুসলিম বাহিনী যখন নদীর তীরে উপস্থিত ততক্ষণে নিকৃষ্ট অগ্নি-উপাসক পারশিয়ান বাহিনী সব নৌকা নিয়ে নদীর অপর তীরে চলে গিয়েছে। মুসলিমদের কোনো উপায়ই রইল না নদীর অপর পাশে যাবার। সব রকমের চেষ্টা করা হলো কিন্তু কোনোভাবেই কোনো নৌকার ব্যবস্থা করা গেল না। শেষমেষ আল্লাহ্‌র (ﷻ) ওপর ভরসা করে তাঁরা ঘোড়ার পিঠে চড়েই নদীতে নেমে গেলেন। মুসলিম বাহিনীর অনেকেই নদী দেখা তো দূরের কথা এর আগে কখনো কোনো পুকুরই দেখেননি। তাঁদের কাছে বিশাল টাইগ্রিস নদী ছিল প্রশান্ত মহাসাগরের মতো।

চিন্তা করুন একবার, সেই মুহূর্তে তাঁদের সাইকোলজিটা বোঝার চেষ্টা করুন। আপনাকে যদি বলা হয় ঘোড়ার পিঠে চড়ে মহাসমুদ্র পাড়ি দিতে হবে, আপনি কি কখনো রাজি হবেন? আর কোনো উপায় না পেয়ে তাঁরা শুধু আল্লাহ্‌র (ﷻ) ওপর ভরসা করে ঘোড়াসহ নদীতে নেমে গেলেন। তাওয়াক্কুলের প্রতিদান আল্লাহ্‌ (ﷻ) দিলেন বিজ্ঞানের সকল সূত্রকে ভুল প্রমাণ করে। ঘোড়ার পিঠে বসেই সাদের (رضي الله عنه) বাহিনী নদী পার হলো।

পারশিয়ান বাহিনী যখন দেখল মুসলিমরা এভাবে ঘোড়ার পিঠে চড়ে নদী পার হয়ে যাচ্ছে, তখন তারা ভাবল এরা মানুষ না, জিন। ভয়ে তারা যুদ্ধের ময়দান থেকে পালিয়ে গেল। মুসলিম বাহিনী পেল বিজয়ের স্বাদ।[১০৩]

তাওয়াক্কুলের দুইটি পূর্বশর্ত রয়েছে। একটিকে ছাড়া অন্যটি অচল।

১. সম্পূর্ণরূপে আল্লাহ্‌র (ﷻ) ওপর আস্থা রাখা, বিশ্বাস রাখা।

২. আপনার হাতের কাছে যেসব মাধ্যম বা উপায় আছে সেগুলো ব্যবহার করে নিজে সর্বোচ্চ ও সর্বাত্মক চেষ্টা করা।

মনে করুন, আপনি মসজিদে ফজর পড়ার নিয়্যাত করলেন। আল্লাহ্‌র (ﷻ) ওপর পরিপূর্ণ আস্থা রাখলেন যে, আল্লাহ্ (ﷻ) অবশ্যই ফজরের নামাজ মসজিদে আদায় করার ব্যবস্থা করে দেবেন। এই গেল তাওয়াক্কুলের প্রথম শর্ত।

এখন দ্বিতীয় শর্ত হলো আপনার নিজেকে চেষ্টা করতে হবে যেন আপনি ফজরের নামাজ মসজিদে আদায় করতে পারেন, তাড়াতাড়ি ঘুমুতে হবে, দরকার পড়লে অ্যালার্ম দিয়ে রাখতে হবে অথবা কাউকে জাগিয়ে দেয়ার কথা বলতে হবে। এই হলো দ্বিতীয় শর্ত। তাওয়াক্কুলের ফল পেতে হলে আপনাকে এই দুটো শর্তই পূরণ করতে হবে। আপনি আল্লাহ্‌র (ﷻ) ওপর ভরসা করলেন কিন্তু ঘুমুতে গেলেন মধ্যরাতের পর, অ্যালার্মও দিলেন না, কাউকে জাগাতেও বললেন না, ফজরের ওয়াক্তে নাক ডাকিয়ে ঘুমুতে থাকলেন... এর নাম তাওয়াক্কুল না। আল্লাহ্ (ﷻ) ফেরেশতা পাঠিয়ে কোলে করে আপনাকে মসজিদে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করে দেবেন না।

আপনার কাজ আপনি করে যাবেন যতটুকু সম্ভব, তারপর বাকিটুকু আল্লাহ্ (ﷻ) দেখবেন। তাওয়াক্কুল এটাই। নিজের সাধ্যমতো সবটুকু করা, তারপর সাফল্যের জন্য আল্লাহ্‌র (ﷻ) ওপর ভরসা করা। মুসাকে (عليه السلام) আল্লাহ্ (ﷻ) কেন বলেছিলেন যে তুমি তোমার হাতের লাঠি দিয়ে সমুদ্রে আঘাত করো? আল্লাহ্ (ﷻ) কেন তারপর সমুদ্রের ভেতর রাস্তা তৈরি করে দিলেন? মুসার (عليه السلام) সামান্য লাঠির আঘাত বিশাল সমুদ্রের কী এমন করতে পারে?

মুসাকে (عليه السلام) সমুদ্রের পানিতে আঘাত করার নির্দেশ দিয়ে আল্লাহ্ (ﷻ) মানবজাতিকে এটাই শিক্ষা দিতে চাইলেন যে, প্রথমে তোমার অংশটুকু তুমি করো, বাকিটা আমি দেখছি।

---

[১০৩] ইমাম ইবন কাসির (رحمه الله), *আল-বিদায়া ওয়ান নিহায়া*, ৭:১২২ (ই.ফা)

আগে আপনাকে সাধ্যমতো সর্বোচ্চ চেষ্টাটুকু করতে হবে। আর সাফল্য দেয়ার মালিক আল্লাহ্ (ﷻ)।

যে আল্লাহ্ (ﷻ) মুসার (ﷺ) জন্য সমুদ্রের বুকে রাস্তা তৈরি করেছিলেন, যে আল্লাহ্ (ﷻ), ইবরাহীমের (ﷺ) জন্য আগুনকে প্রশান্তিদায়ক করেছিলেন, মুহাম্মাদের (ﷺ) জন্য চন্দ্রকে দ্বিখণ্ডিত করেছিলেন, সে একই আল্লাহ্ (ﷻ) তো আমাদেরও আল্লাহ্! সেই আল্লাহ্ (ﷻ) কি পারেন না আমাদের এই ভয়ঙ্কর আসক্তিগুলো থেকে মুক্তি দিতে? অবশ্যই পারেন। কিন্তু আমরা তার ওপর তাওয়াক্কুল করি না দেখেই অথবা আন্তরিকভাবে মুক্ত হতে চাই না দেখেই ফলাফল পাই না।

আল্লাহ্র কসম! আল্লাহ্র কসম! শুধু আল্লাহ্র (ﷻ) ওপর তাওয়াক্কুল করে পর্ন/হস্তমৈথুন/চটিগল্পের আসক্তিসহ যেকোনো আসক্তি কাটিয়ে ওঠা সম্ভব। আপনি আল্লাহ্র (ﷻ) ওপর পরিপূর্ণ বিশ্বাস রাখুন যে, তিনি আপনাকে এই অন্ধকার পৃথিবী থেকে রঙ, রূপ, রস, গন্ধ আর আলোতে ভরা পৃথিবীতে নিয়ে আসার ব্যবস্থা করে দেবেন। তারপর আপনার পক্ষে যতটুকু করা সম্ভব, সত্যিকারভাবে, আন্তরিকতার সাথে ততটুকু করুন। ইন শা আল্লাহ্ দেখবেন যেকোনো ধরনের আসক্তি পালিয়ে যাবার দরজা পাবে না।

কিন্তু শুধু আল্লাহ্র (ﷻ) ওপর বিশ্বাস রেখে বসে থাকলেন, নিজে কোনো চেষ্টাই করলেন না, মেয়েদের দেখে চোখ নামিয়ে ফেললেন না, আইটেম সং দেখা বাদ দিলেন না, বন্ধুদের সঙ্গে মেয়েদের নিয়ে রসালো আলাপ করা বন্ধ করলেন না—তাহলে কখনোই আপনি আসক্তি থেকে মুক্তি পাবেন না, কখনোই না। আপনাকে ক্ষমা করার জন্য আল্লাহ্ (ﷻ) আছেন, আপনার অপেক্ষায় আছেন কখন আপনি ফিরে আসবেন তাঁর কাছে। হাত বাড়িয়ে দিন, তিনি আপনাকে নোংরা এই জগৎ থেকে টেনে তুলে জান্নাতে স্থান দেবেন।

আপনার প্রতিপালকের ওপর, আপনার মালিকের ওপর ভরসা করুন।

এই সময় শীঘ্রই কেটে যাবে ইন শা আল্লাহ্...

আপনি ধৈর্য, মানসিক দৃঢ়তা আর আল্লাহর (ﷻ) ওপর তাওয়াক্কুল করার শিক্ষা পেয়েছেন। এবার আপনার পালা মুক্ত বাতাসের খোঁজে বেরিয়ে পড়ার।

কাগজ-কলম নিয়ে বসে যান নিরিবিলি কোনো রুমে। তারপর স্মৃতি খুঁড়ে বের করে আনুন হস্তমৈথুন করা, পর্ন ভিডিও দেখা বা চটিগল্প পড়ার ঠিক পরের অনুভূতিগুলো। বিস্তারিত লিখুন হস্তমৈথুন করার পর বা পর্ন ভিডিও দেখার পর আপনার কতটা খারাপ লাগে, কতবার নিজেকে ধিক্কার দেন, কতবার আপনার মাটির সাথে মিশে যেতে ইচ্ছে করে। কেন আপনি হস্তমৈথুন বা পর্নোগ্রাফি দেখা ছাড়তে চান। এক এক করে লিখুন সবকিছুই। খুঁটিনাটি কিছুই বাদ দেবেন না। খুঁজে বের করুন কেন আপনি হস্তমৈথুন করেন বা পর্ন ভিডিও দেখেন। লেখা শেষে সযত্নে রেখে দিন কাগজগুলো। পরে আমাদের কাজে লাগবে এগুলো।

এবার একটি ডায়েরি বা খাতা নিয়ে বসুন। তারপর লিখুন, যে বছর থেকে আপনি হস্তমৈথুন করা শুরু করেছেন বা পর্ন দেখা শুরু করেছেন সে বছর এবং তারপাশে লিখুন দিনে কতবার হস্তমৈথুন করতেন বা কতক্ষণ পর্ন দেখতেন। পরের লাইন তার পরের বছরের জন্য। পরের লাইন তার পরের বছরের জন্য। এভাবে সিরিয়াল অনুযায়ী লিখতে থাকুন চলতি বছর পর্যন্ত। এটিও ভালোমতো রেখে দিন। শিশু ও অভিভাবকের নাগাল থেকে দূরে, নিরাপদে।

পরের কাজটুকু খুব গুরুত্বপূর্ণ। অধিকাংশ মানুষই এই কাজটি করার ব্যাপারে অনীহা দেখান। একজন ভালো বন্ধু খুঁজে বের করতে হবে আপনার। হতে পারে সেটা আপনার ক্লাসমেট, বড়ভাই, কোনো নিকটাত্মীয় বা স্ত্রী। যার কাছে আপনি মন খুলে কথা বলতে পারেন এবং যিনি আপনার গোপনীয় ব্যাপারগুলো গোপনই রাখেন। বিশ্বস্ত। তাকে সব খুলে বলুন। আপনি যে তওবা করে এই অন্ধকার জগৎ থেকে বের হয়ে আসতে চান, সেই কথা বলুন। তার সাহায্য চান। একা একা লড়াই করার চেয়ে দুজনের সম্মিলিত শক্তিতে লড়াই করা অনেক বেশি যুতসই। পর্ন/হস্তমৈথুন আসক্তি কাটানোর ক্ষেত্রে আপনি প্রায় ৫০ শতাংশ সফল হবেন, যদি এই কাজটি করতে পারেন ইন শা আল্লাহ্‌। তবে, বিপরীত লিঙ্গের গাইরে মাহরাম কারও কাছে আবার সাহায্যের জন্য যাবেন না। হিতে বিপরীত হবে।

আপনার সব পর্ন ভিডিও একেবারে শিফট ডিলিট দিতে হবে। মন চাইলেই যেন ইন্টারনেটে গিয়ে পর্ন ভিডিও দেখতে না পারেন সে জন্য পর্ন সাইট ব্লক করে রাখতে হবে। এ জন্য বিভিন্ন অ্যাপস এবং সফটওয়্যার আছে। **"বিষে বিষক্ষয়"** শিরোনামের লেখায় (পৃ : ২০৯) বিস্তারিত আলোচনা এসেছে। আপনার সেই বিশ্বস্ত বন্ধুর সহায়তায় এই অ্যাপস বা সফটওয়্যারগুলো ইন্সটল করে নিন। শুধু আপনার বন্ধু পাসওয়ার্ড জানবেন, আপনি জানবেন না। এ কারণে চাইলেও আপনি আর পর্ন দেখতে পারবেন না আপনার ডিভাইসগুলো ব্যবহার করে। এবার টার্গেট সেট করার পালা। আপনি যদি প্রতিদিন হস্তমৈথুন করেন, পর্ন দেখেন, তাহলে নিজেকে টার্গেট দিন, এখন থেকে আগামী ৩ দিন আমি হস্তমৈথুন করব না, পর্ন দেখব না/চটিগল্প পড়ব না। টার্গেট পূরণ করতে না পারলেও সমস্যা নেই। আবার তিন দিনের টার্গেট সেট করুন। এই টার্গেট পূরণ করতে পারলে নতুন টার্গেট ঠিক করুন, আমি আগামী ৭ দিন হস্তমৈথুন করব না, পর্ন দেখব না/চটিগল্প পড়ব না। এটা পূরণ করতে পারলে আবার নতুন টার্গেট ঠিক করুন। আমি আগামী ১৪ দিন হস্তমৈথুন করব না... এভাবে চালিয়ে যেতে থাকুন। আর হ্যাঁ, প্রতিবার টার্গেট পূরণ করার পর নিজেকে পুরস্কার দিতে ভুলবেন না।

পর্ন ভিডিও দেখার পর বা হস্তমৈথুন করার পরের অনুভূতি আপনি যে কাগজের টুকরোতে লিখেছিলেন প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে একবার সে কাগজে চোখ বুলাবেন। পর্ন ভিডিও দেখার জন্য বা হস্তমৈথুন করার জন্য মন আঁকুপাঁকু করলে দৌড়ে গোপন জায়গা থেকে বের করে আনুন ওই কাগজগুলো। মনোযোগ দিয়ে, চিন্তা করে পড়ুন। আপনি এখন খুবই ক্রিটিকাল অবস্থায় আছেন। এখন যদি আপনি আপনার প্রবৃত্তির কাছে হেরে যান, তাহলে অবস্থা খুবই খারাপ হবে। অধিকাংশ মানুষই বোঝে পর্ন দেখা খারাপ, হস্তমৈথুন করা ক্ষতিকর। কিন্তু ভেতর থেকে যখন পর্ন দেখার নেশা ওঠে তখন সে কিছুক্ষণ নিজের সঙ্গে যুদ্ধ করে, না আমি ওসব দেখব না... কিন্তু যুদ্ধ বেশিক্ষণ স্থায়ী হয় না। সে আত্মসমর্পণ করে তার প্রবৃত্তির কাছে। আপনার সকল ইচ্ছাশক্তি এক করে লড়াই করুন প্রবৃত্তির সাথে।

আর আল্লাহ্‌কে (ﷻ) ডাকতে থাকুন অনবরত। বার বার মনে করতে থাকুন এ আসক্তি কীভাবে আপনাকে বঞ্চিত করেছে জীবন উপভোগ করা থেকে! কী ভয়ঙ্কর ক্ষতি করেছে আপনার! আপনার জন্য কী করুণ পরিণতি অপেক্ষা করে আছে! জায়গা পরিবর্তন করুন, শুয়ে থাকলে উঠে বসুন। বসে থাকলে ঘর থেকে বের হয়ে যান। এমন কোথাও যান যেখানে আলো আছে, মানুষ আছে, যেখানে উষ্ণতা আছে। ভিযুয়ালাইয করার চেষ্টা করুন, বিষধর এক সাপ আপনাকে আষ্টেপৃষ্ঠে জড়িয়ে ধরে দংশন করছে। নিজের সমগ্র সত্তা দিয়ে লড়াই করুন।

প্রত্যেক সপ্তাহ বা দুসপ্তাহ অন্তর সেই ডায়েরি নিয়ে বসুন। তারপর এ কয়েকদিনের মধ্যে আপনার পুরো অবস্থার রিপোর্ট লিখে ফেলুন। এভাবে দু-এক মাস কাটানোর পর ডায়েরিতে লেখা আগের বছরগুলোতে হস্তমৈথুন করার হার, পর্ন ভিডিও দেখার পেছনে ব্যয় করা সময়ের সাথে বর্তমান অবস্থার তুলনা করুন। ইন শা আল্লাহ্ দেখবেন বেশ পার্থক্য এসেছে। হস্তমৈথুন করার রেট বা পর্ন ভিডিও দেখার সময় অনেকটাই কমে এসেছে—আল্লাহ্ (ﷻ) চাইলে হয়তো একেবারেই কমে গেছে। দেড়-দু মাস যাবার পরও যদি আপনার অবস্থার উন্নতি না হয়, তাহলে সেটা চিন্তার বিষয়। হয়তো আপনার নিয়্যতের মধ্যে ঘাপলা আছে অথবা আপনি হয়তো ঠিকমতো ফোকাস ধরে রাখতে পারছেন না বা আল্লাহ্র (ﷻ) ওপর ঠিক ভরসা করতে পারছেন না। আমাদের দেখানো পদ্ধতিটা আবার প্রথম থেকে প্রয়োগ করা শুরু করুন আরেকটু বেশি ফোকাসড হয়ে।

চোখের হেফাযতের ব্যাপারে যত্নবান হোন, সপ্তাহের দুদিন (সোমবার ও বৃহস্পতিবার) রোযা রাখুন, প্রচুর পরিমাণ দান-সাদকাহ করুন। কাজ করবেই করবে ইন শা আল্লাহ্।

ফেসবুকে একটা মিম দেখেছিলাম। এক পিচ্চি করজোড়ে আল্লাহ্‌র (ﷻ) কাছে দু'আ করছে। ইয়া আল্লাহ্‌, আমাকে ধৈর্য দান করো। এখনই দাও, ঠিক এখনই, একটুও দেরি না করে ঠিক এই মুহূর্তে...

পর্ন/হস্তমৈথুন/চটিগল্পের আসক্তি কাটিয়ে ওঠার ক্ষেত্রে খুব গুরুত্বপূর্ণ একটি ফ্যাক্টর হলো ধৈর্য। অথচ অধিকাংশেরই ধৈর্যের লেভেল থাকে ওই পিচ্চির মতোই। পর্ন- হস্তমৈথুন-চটিগল্পের আসক্তি কাটিয়ে উঠতে হলে আপনাকে অবশ্যই, ধৈর্য ধরা শিখতে হবে। শেষ পর্যন্ত লড়াই চালিয়ে যেতে হবে।

আল্লাহ্‌ (ﷻ) কুরআনে আমাদের জানিয়ে দিয়েছেন শয়তান আমাদের প্রকাশ্য শত্রু।

"যে শয়তানের পদাঙ্ক অনুসরণ করে, সে জেনে রাখুক, শয়তান অশ্লীল ও মন্দ কাজের আদেশ দেয় (প্রলুব্ধ করে)।" (সূরা আন-নূর; ২৪:২১)

"সে (ইবলিশ) বলল, তুমি যেহেতু আমাকে পথভ্রষ্ট করেছ, তাই আমিও শপথ করছি যে আমি তাদের (মানুষের) জন্য তোমার সরল পথে ওঁৎ পেতে বসে থাকব। তারপর আমি (চারদিক থেকে) তাদের ওপর হামলা করব, তাদের সামনে থেকেও, তাদের পেছন থেকেও, তাদের ডান দিক থেকেও এবং বাম দিক থেকেও। এবং তুমি তাদের অধিকাংশকেই কৃতজ্ঞ পাবে না।" (সূরা আল আ'রাফ; ৭:১৬-১৭)

আপনার শত্রু শয়তান প্রচন্ড ধৈর্যশীল, অধ্যবসায়ী। সে ব্যাপক ধৈর্য নিয়ে আপনার পেছনে লেগে থাকবে। নানা ছলেবলেকৌশলে পথভ্রষ্ট করতে চাইবে। একটার পর একটা ফাঁদ পাততে থাকবে। শয়তানের সেই ফাঁদগুলো সম্পর্কে আপনার থাকতে হবে বিস্তারিত ধারণা, জানতে হবে খুঁটিনাটি সবকিছুই। না হলে পতন অনিবার্য।

এ লেখায় আপনাদের চেনানো হবে শয়তানের কিছু ফাঁদ। সেই সঙ্গে আপনাকে বাতলে দেয়া হবে কীভাবে ফাঁদের জাল কেটে বেরিয়ে আসবেন মাথা উঁচু করে।

এক.

কংক্রিটের রাস্তায় পড়ে থাকা কোল্ড ড্রিংকের খালি বোতলে কষে একটা লাথি মেরে রাগ আর বিরক্তি দুটোই এক সাথে ঝাড়ল রাজিব। "ধুউউর! পেটে খিদে রেখে এভাবে পার্কের বেঞ্চিতে কতক্ষণ বসে থাকা যায়?"

সেই দুপুর থেকে বসে আছে এই বেঞ্চিতে। এখন বিকেল গড়িয়ে সন্ধ্যা হতে চলল। টিফিনের পর থেকে পেটে পড়েনি দানাপানি কিছুই। সামনের বেঞ্চিতে আধাশোয়া উশকো-খুশকো চুলের গাল ভাঙা লোকটা তার ইঁদুরের মতো পিটপিটে লাল চোখ দিয়ে অনেকক্ষণ ধরে একদৃষ্টিতে তাকিয়ে আছে স্কুল ড্রেস পড়া রাজিবের দিকে। রাজিব অস্বস্তিবোধ করতে শুরু করল। ওই গাঞ্জাখোর ব্যাটাটা ছিনতাইকারী না হয়েই যায় না।

"গাধা কোথাকার! আমার কাছ থেকে ছিনতাই করার মতলবে আছে, আমার পকেটে তো একটা ছেঁড়া দু-টাকার নোটও নেই", মনে মনে ভাবল রাজিব।

সেই কখন দুপুরবেলায় স্কুল ছুটি দিয়েছে। কিন্তু রাজিব বাসায় যেতে ভয় পাচ্ছে। বেশ কয়েকবার বাসায় যাবার জন্য রওনা দিয়ে আবার মাঝপথ থেকে ফিরে এসেছে। সাহসে কুলোয়নি। আজ বাসায় গেলে বাবা ওকে "বানাবেই"। সূর্য সকালে ওঠে সন্ধ্যায় অস্ত যায়, গরু ঘাস খায় এগুলো যেমন ধ্রুব সত্য, তেমনই আজকে বাসায় গেলে ও যে বাপের হাতে ডলা খাবে সেটাও ধ্রুব সত্য। গত সপ্তাহে স্কুলের বইয়ের মধ্যে লুকিয়ে লুকিয়ে ভিডিও গেম খেলার সময় বাবার হাতে ধরা খেয়েছিল রেড হ্যান্ডেড—তখনো বাবা ওকে কিছু বলেননি। গত সপ্তাহের আগের সপ্তাহে দুপুরবেলা বাসা থেকে পালিয়ে হাজির হয়েছিল বালুর মাঠে।

বীরপুরুষের মতো কাঠফাটা রোদে ক্রিকেট খেলে জ্বর বাঁধিয়ে বিছানায় পড়ে ছিল বেশ কয়েকদিন, তখনো বাবা ওকে কিছু বলেননি। কিন্তু আজকে আর রক্ষা নেই। আজকে মিডটার্মের রেসাল্ট কার্ড দিয়েছে এবং রাজিব দু দুটো সাবজেক্টে ডাব্বু মেরে বসে আছে। গাঁজাখোর ছিনতাইকারীর উটকো ঝামেলা থেকে বাবার হাতে পিট্টি খাওয়া ভালো। যা আছে কপালে, রাজিব বেঞ্চি থেকে স্কুলব্যাগটা তুলে কাঁধে নিয়ে, পানির খালি বোতলটা হাতে নিল। মক্তবের হুজুরের কাছ থেকে যত সূরা-ক্বিরাত শিখেছিল ছোটবেলায়, সব বিড়বিড় করে পড়তে পড়তে হনহন করে হাঁটা দিলো বাসার দিকে। ...

প্লিয! আল্লাহ্ আজকে পার করাইয়া দাও, সামনের শুক্রবার থেকেই নামাজ ধরব, কথা দিলাম। পাক্কা। প্লিয আল্লাহ্, প্লিয।

সুবহানআল্লাহ! মানুষের সাইকোলজিটাই এমন যে, মানুষ যখন অন্য কাউকে রাগিয়ে দেয় তখন সে তার সামনে যেতে ভয় পায়, ইতস্তত বোধ করে। শয়তান মানুষের ঠিক এ দুর্বলতা কাজে লাগিয়ে ফন্দি আঁটে আদমসন্তানকে তার পরম করুণাময় অসীম দয়ালু রবের কাছ থেকে দূরে সরিয়ে নিয়ে যাওয়ার। শয়তান আর নফসের পাল্লায় পড়ে ভয়াবহ পাপ করে ফেলেছেন—ধরুন পর্ন ভিডিও দেখে ফেলেছেন বা হস্তমৈথুন করে ফেলেছেন। উত্তেজনা কমার পর আপনার খেয়াল হলো। "হায়! হায়! আমি এ কী করলাম?"

অনুশোচনার আগুনে দগ্ধ হচ্ছেন, ধিক্কার দিচ্ছেন নিজেকে। তৎক্ষণাৎ গোসল করে জায়নামাযে দাঁড়িয়ে গেলেন; উদ্দেশ্য তওবা করা। রঙ্গমঞ্চে আগমন হলো শয়তান ব্যাটার। আপনাকে ওয়াসওয়াসা দিতে শুরু করল, "কিরে ভণ্ড! একটু আগে আল্লাহ্র নফরমানি করে আবার এখন এসেছিস তওবা করতে? যা ভাগ! তোর দেখি কোনো লজ্জাশরম নাই, আল্লাহ্র সামনে দাঁড়াচ্ছিস কোন মুখে? আল্লাহ্ কি তোকে মাফ করে দেবেন মনে করেছিস?" আপনি ভেবে দেখলেন, কথার মধ্যে তো বেশ যুক্তি আছে। দ্বিধাদ্বন্দ্বে ভোগা শুরু করলেন তওবা করবেন কি করবেন না, আল্লাহ্ (ﷻ) এবং তাঁর রাসূল (ﷺ) তওবা করাকে কতটা উৎসাহিত করেছেন ভুলে গেলেন। ব্যস শয়তানের প্ল্যান সার্থক।

"নিশ্চয়ই আল্লাহ্ তাদের ভালোবাসেন, যারা তাঁর কাছে বেশি বেশি তওবা করে এবং তিনি ভালোবাসেন তাদেরকে, যারা নিজেদের পবিত্র রাখে।" (সূরা আল-বাকারা; ২:২২২)

"যারা অজ্ঞতাবশত মন্দ কাজ করে, অতঃপর অনতিবিলম্বে তওবা করে, নিশ্চয় আল্লাহ্ তাদের তওবা কবুল করবেন, আল্লাহ্ মহাজ্ঞানী প্রজ্ঞাময়।" (সূরা আন-নিসা; ৪:১৭)

"প্রত্যেক আদমসন্তানই পাপ করে, পাপীদের মধ্যে তারাই সর্বোত্তম যারা তওবা করে।"
(*সুনান তিরমিযী*: ২৪৯৯)

*সহিহ বুখারিতে*, আনাস ইবনে মালিক বর্ণনা করেন :

আল্লাহ্র রাসূল (ﷺ) বলেন, "তোমাদের কেউ মরুভূমিতে হারিয়ে যাওয়া উট খুঁজে পেয়ে যতটা খুশি হয়, আল্লাহ্ (ﷻ) তাঁর বান্দার তওবাতে তাঁর চেয়েও বেশি খুশি হন।"
(*সহিহ বুখারি*: ৫৯৫০)

শয়তানের কুমন্ত্রণা একেবারেই পাত্তা দেয়া যাবে না। আপনাকে ভণ্ড বললেও, আসলে সে নিজেই ভণ্ড। যেকোনো পাপ করার পর এক মাইক্রোসেকেন্ডও দেরি না করে, তৎক্ষণাৎ তাওবাহ করুন।

"হে মুমিনগণ, আল্লাহ্র সমীপে খাঁটি তওবা করো। অসম্ভব নয় যে তোমাদের প্রতিপালক তোমাদের পাপসমূহ ক্ষমা করে দেবেন আর তোমাদের এমন উদ্যানসমূহে প্রবেশ করাবেন, যার নিম্নদেশে নদীসমূহ প্রবাহিত থাকবে..." (সূরা আত-তাহরিম; ৬৬:৮)

কবি কত চমৎকারভাবেই-না বলেছেন :

"কড়া নাড়ো, তিনি তোমায় দরজা খুলে দেবেন

বিলীন হয়ে যাও, তিনি তোমায় সূর্যের মতো উজ্জ্বল করবেন

লুটিয়ে পড়ো, তিনি তোমায় বেহেশতে তুলে নেবেন

নিজেকে রিক্ত করো, তিনি তোমায় সবকিছু দিয়ে পূর্ণ করবেন।"

শয়তান বেচারার মন খুব খারাপ। এত চেষ্টার পরেও আপনার তওবা করা ঠেকাতে পারল না। তার ষড়যন্ত্রের বাউন্সার, দুর্দান্ত হুক করে আপনি পাঠিয়ে দিয়েছেন মাঠের বাইরে। সে বুঝে ফেলেছে এভাবে আপনাকে তওবা করা থেকে ফেরানোর মুরোদ ওর কেন, ওর বাপ-দাদা চৌদ্দগুষ্টীর কারও নেই। কিন্তু এত সহজে দমে যাবার পাত্র তো সে না। আবারও রঙ্গমঞ্চে হাজির হলো নতুন ফন্দি এঁটে—এ তওবা দিয়েই ঘোল খাইয়ে ছাড়বে আপনাকে। খেলা হবে।

কুমন্ত্রণা দিতে শুরু করল আপনাকে—"আগে পর্ন ভিডিওটা দেখ, তারপর তওবা করে ফেললি। আরে ব্যাটা জানিস না তওবা করলে আল্লাহ্ কি পরিমাণ খুশি হয়? সব পাপ মাফ করে দেয়? তুইও মজা পেলি আর আল্লাহ্ও খুশি হলো, সাপও মরল লাঠিও ভাঙলো না!"

ভাই এ রকম প্ল্যান করে পাপ করার পর তাওবাহ করলে, তওবা কি কবুল হবে? আল্লাহ্ (ﷻ) খুশি হবেন? আপনিই বলুন কমনসেন্সটা কাজে লাগিয়ে? ব্যাপারটা অনেকটা এ রকম, আপনি রাস্তায় কাউকে বলা নেই কওয়া নেই মনের সুখে কিল-থাপ্পড় চড়-ঘুষি মেরে, মুখের জিওগ্রাফি বদলে দিয়ে, তারপর সরি বললেন, তারপর ওই বেচারা কি হাসিমুখে চেহারার রক্ত মুছতে মুছতে বলবে, ইটস ওকে ব্রো? নাকি ভাই-ব্রাদার, মামা-চাচা-দোস্ত সব্বাইকে ফোন করে শার্টের হাতা গুটিয়ে আপনার দিকে তেড়ে আসবে, "তবে রে ব্যাটা!"

আল্লাহ্ (ﷻ) যে কাজ হারাম করেছেন সেই কাজ এভাবে প্ল্যান করে করলে আল্লাহ্র (ﷻ) সঙ্গে কি রসিকতা করা হয়ে যায় না? আর তা ছাড়া, পর্ন দেখা অবস্থায় বা হস্তমৈথুন করা অবস্থায় মারা গেলে কবরে বা হাশরের ময়দানে কেমন আদর-আপ্যায়ন পাবেন সেটাও চিন্তা করা দরকার।

সাবধান! শয়তান এ রকম কুমন্ত্রণা দিতে শুরু করলে বিতাড়িত শয়তান থেকে চটজলদি আশ্রয় চান আল্লাহ্র (ﷻ) কাছে। ল্যাপটপ, ফোন (যেটাতে আপনি পর্ন ভিডিও দেখার প্রিপারেশান নিচ্ছিলেন) বন্ধ করে দিয়ে ওই জায়গা ছেড়ে চলে যান দূরে। মানুষজনের কাছে। খুব ভালো হয় সঙ্গে সঙ্গে ওজু করে দুই রাকাত সালাত আদায় করতে পারলে। আরও ভালো

হয় জোরে আযান দিতে পারলে; জানেনই তো, আযান শুনলে শয়তান জান নিয়ে এলাকা ছেড়ে পালায়—দূর হ ব্যাটা পাঁজির পা ঝাড়া শয়তান! দূর হ! দূরে গিয়ে মর...

শয়তানের আরেকটা খুব কার্যকরী কৌশল হচ্ছে, "আজকেই শেষ। কাল থেকে আর পর্ন ভিডিও দেখব না বা হস্তমৈথুন করব না"—এ চিন্তাভাবনা আপনার অন্তরের মধ্যে গেঁথে দেয়া। প্রতিটি আগামীকালের আরেকটি আগামীকাল আছে; আগামীকালও যে আপনার মনে হবে না আজকেই শেষবার, এর গ্যারান্টি কে দেবে? এটা একটা ইনফিনিট লুপ যার কোনো শেষ নেই। পর্ন দেখা বা হস্তমৈথুন করা বন্ধ করতে হবে আজকেই। যদি আজকে না পারেন তাহলে আগামীকাল পারবেন এর কোনো নিশ্চয়তা নেই।

## দুই.

ইসলাম নিয়ে সিরিয়াস হবার পরে হাল আমলের ছেলেমেয়েরা বিয়ে নিয়ে বেশ রোমান্টিসিযমে ভুগতে শুরু করে। কোনো এক অদ্ভুত কারণে এরা বিয়ে করাকেই তাদের ধর্মীয় জীবনের একমাত্র লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য অথবা লক্ষ্য-উদ্দেশ্য অর্জনের প্রধান পূর্বশর্ত বানিয়ে ফেলেছে। অন্তরের অবস্থা আল্লাহ্‌ই (ﷻ) ভালো জানেন, তবে তাদের বাহ্যিক আচার-আচরণ দেখে তা-ই মনে হয়। ভাবখানা এমন, ইসলাম শুধু বিয়ে করতেই বলেছে আর কিছু করতে বলেনি। বিয়ে করে "দ্বীনের অর্ধেক পূরণে" তাদের খুব আগ্রহ, কিন্তু দ্বীনের আরও অর্ধেক যে অংশ বাকি আছে সেটা পূরণে তারা ততটা মনোযোগী না।

এ বিয়ে নিয়েই শয়তান ব্যাটা খুবই মারাত্মক ফাঁদ পাতে, আর আমাদের তরুণেরা বিয়ে নিয়ে এতটাই রোমান্টিসিযমে ডুবে থাকে যে, সেই ফাঁদে পা তো দিয়ে বসেই, সেই সাথে কেউ চোখে আঙুল দিয়ে দেখিয়ে দিলেও তাদের হুঁশ ফেরে না। তরুণদের কাছে বিয়েই হয়ে গেছে সকল সমস্যার সমাধান।

"মন খারাপ কেন?"

"কারণ আমার বউ নাই"

"রেসাল্ট খারাপ কেন?"

"কারণ বউ নাই, মন খারাপ থাকে, পড়তে পারি না ঠিকমতো।"

"ফজরের সালাত কাযা হয় কেন?"

"কারণ বউ নাই, মুখে পানি ছিটিয়ে কেউ ডেকে দেয় না।"

"পর্ন ভিডিও দেখা ছাড়তে পারছ না কেন? হস্তমৈথুন কেন করো?"

"কারণ আমার বউ নাই।"

বিয়ে কোনো ম্যাজিক বাটন না যে আপনি চাপ দেবেন আর আপনার সব সমস্যার সমাধান হয়ে যাবে। বিয়ের আগের কিছু সমস্যা হয়তো বিয়ের পর চলে যাবে, সেই সাথে আরও অনেক নতুন সমস্যার উদ্ভব হবে। চোখে চোখ রেখে তাকিয়ে থাকা, ক্যান্ডেল লাইট ডিনার করা, একসঙ্গে রিকশায় ঘোরা, ফুচকা খাওয়া, শুধু এগুলোই বিয়ে না। বিয়ে মানে অনেক দায়িত্ব, অনেক কর্তব্য।

"বিয়ের আগে পর্ন-হস্তমৈথুন আসক্তি কাটানো সম্ভব না, তুই চাইলেও ছাড়তে পারবি না। পর্ন-হস্তমৈথুন আসক্তি দূর করার সবচেয়ে কার্যকরী উপায় হলো বিয়ে, বিয়ে করবি সব ঠিক হয়ে যাবে, এখন দুশ্চিন্তা ভুলে "চিল" কররে পাগলা।"

এ রকম অজস্র মিথ্যে কথা শয়তান আপনাকে গুলে খাওয়াবে। আপনি হতাশ হয়ে পড়বেন। পর্ন-হস্তমৈথুন থেকে বিয়ে করা ছাড়াও রেহাই পাওয়া যায় সেটা আপনি মেনে নিতে চাইবেন না। আপনার চিন্তাভাবনা আবর্তিত হবে বিয়েকে কেন্দ্র করে। কিন্তু বর্তমান সময়ে বিয়েকে খুব কঠিন বানিয়ে ফেলা হয়েছে। আবার দেখা যাবে বিয়ে নিয়ে সারাদিন আকাশ-কুসুম চিন্তা করলেও আসলে বিয়ে করার জন্য কোনো কংক্রিট স্টেপ আপনি নিচ্ছেন না। জীবিকার ব্যবস্থা করছেন না। আচরণে ম্যাচিউরিটি আসছে না। কাজকর্মে দায়িত্ববোধের ছাপ দেখা যাচ্ছে না। নিজের ফ্যামিলিকে বোঝানো দূরের কথা হয়তো তাদের সাথে এ নিয়ে কথাই শুরু করতে পারছেন না। কিন্তু দিনরাতে অনবরত বিয়ে নিয়ে চিন্তা থামছে না।

বাবা-মাকে বিয়ের কথা বলতেই দেখবেন অনেক দিন লেগে যাবে।

অনেক কাঠখড় পোড়ানোর পরও হয়তো যখন চাচ্ছেন তখন বিয়ে করা হয়ে উঠবে না। আপনি আরও হতাশ হয়ে পড়বেন। পর্ন দেখা, হস্তমৈথুন করার পরিমাণ বাড়তে থাকবে। জীবন অসহ্য মনে হবে। অথচ আপনি যদি অন্য টিপসগুলো অনুসরণ করতেন, তাহলে হয়তো পর্ন-হস্তমৈথুন আসক্তি থেকে মুক্তি পেতেন।

বিয়ে করলেই পর্ন-হস্তমৈথুন আসক্তি দূর হয়ে যাবে এটা ভাবলে মারাত্মক রকমের ভুল করবেন। সাময়িক সময়ের জন্য হয়তো এগুলো থেকে দূরে থাকতে পারবেন, কিন্তু তারপর যেইকে সেই। অনেক অনেক বিবাহিত ভাই ভয়ঙ্কর রকমের পর্ন-হস্তমৈথুন আসক্তিতে ডুবে আছেন। অনেকের ঘর ভেঙেছে পর্ন-আসক্তি। অ্যামেরিকাতে ৫৬ শতাংশ ডিভোর্সের জন্য দায়ী পর্ন-আসক্তি। ৫৫ শতাংশ বিবাহিত অ্যামেরিকান পুরুষ স্বীকার করেছেন যে তারা

মাসে একবার হলেও পর্ন ভিডিও দেখে।[২৩৭] ২৫ শতাংশ বিবাহিত আমেরিকান মহিলা স্বীকার করেছে যে, তারা মাসে একবার হলেও পর্ন ভিডিও দেখে। আর যারা মাসে একবার হলেও পর্ন দেখে এমন অবিবাহিত আমেরিকান মহিলার সংখ্যা শতকরা ১৬ জন।[২৩৮]

কিন্তু কেন বিয়ে পর্ন বা হস্তমৈথুনের সম্পূর্ণ সমাধান না?

পর্ন-আসক্তির কারণে আপনার মস্তিষ্কের গঠন বদলে যাবে। বইয়ের প্রথমাংশে আমরা এ ব্যাপারে বিস্তারিত আলোচনা করেছি। বাস্তব যৌনতার প্রতি আপনি আগ্রহ হারিয়ে ফেলবেন। সেই সঙ্গে যৌনমিলনের সক্ষমতাও। আপনার স্ত্রী আপনাকে যৌনতার জন্য প্রস্তুত করতে পারবেন না, স্ত্রীর সঙ্গে অন্তরঙ্গ হবার চাইতে ঘরের এক কোণায় বসে পর্ন দেখাকেই আপনি উত্তেজক এবং তৃপ্তিদায়ক মনে করবেন। পর্ন দেখে দেখে আপনার মধ্যে নারীর দেহ নিয়ে যে অতিরঞ্জিত ধারণা করেছিলেন, সেটা বুঝবেন বিয়ের পরে। আপনি হতাশ হবেন। আপনার পর্ন দ্বারা প্রোগ্রামড ব্রেইন আপনার স্ত্রীর চেয়ে পর্ন অভিনেত্রীদের নিটোল দেহের প্রতি বেশি আকর্ষিত হবে। আপনি আবার ফিরে যাবেন পর্নের জগতে।

অন্তরঙ্গতার পুরো ব্যাপারটিই দুজন মানুষের অত্যন্ত চমৎকারভাবে কাছে আসা, যা আসলেই আল্লাহর (ﷻ) পক্ষ থেকে একটি আশীর্বাদ। ভালোবাসা এবং মমতার কারণে স্ত্রী বা স্বামীকে তৃপ্তি দেয়া। নিজের চেয়ে নিজের স্ত্রীর তৃপ্তির ব্যাপারে বেশি চিন্তা করা; নিশ্চিত করা যেন পুরো সময়টুকু তার জন্য আরামদায়ক হয়, যেন তিনি কষ্ট না পান বা তাঁর সাথে বিবেচনাহীন আচরণ না করা হয়, যেন তাঁকে সম্মান দেয়া হয়।

পর্নের পুরো ব্যাপারটিই অন্তরঙ্গতার বিপরীতে যায়, কারণ এখানে মুখ্য বিষয় হলো, নেয়া ও স্বার্থপরতা। নিজে তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত নিজেকে আনন্দ দেয়া, নতুন কিছুর খোঁজ চালিয়ে যাওয়া। পর্ন আসক্ত হবার কারণে আপনি আপনার স্ত্রীর চাওয়া পাওয়ার দিকে কোনো খেয়ালই রাখবেন না। স্বাভাবিক পদ্ধতিতে তৃপ্তি না পেয়ে আপনি অ্যানাল সেক্স, ওরাল সেক্সের দিকে ঝুঁকবেন, স্ত্রীর ওপর জোরাজুরি করবেন। স্ত্রী রাজি না হলে আপনি থেকে যাবেন অতৃপ্ত। পর্ন দেখা শুরু করবেন আবারও। তা ছাড়া অ্যানাল সেক্স, ওরাল সেক্সে যৌনতৃপ্তির পরিমাণ কমে যায়। আপনি এগুলোর সুযোগ পেলেও অতৃপ্ত থেকে যাবেন। ঘুরেফিরে সেই পর্ন দেখে হস্তমৈথুন করতে হবে।[২৩৯]

---

[২৩৭] 2014 Pornography Survey and Statistics. Proven Men Ministries-
http://www.provenmen.org/2014pornsurvey

[২৩৮] Barna Group, U.S., 2014

[২৩৯] পাঠকদের সবিনয়ে অনুরোধ করছি ১০৮ টি নীল পদ্ম আবারও পড়ে নিতে।

বিয়ের পর পর স্বামী-স্ত্রীর সবকিছুই পরস্পরের ভালো লাগে। দুজন দুজনকে ক্রমাগত আবিষ্কার করে আর মুগ্ধ হয়। ঝড় বয়ে চলে ভালোবাসার। কিন্তু বেশ কিছুদিন পর বিশেষ করে ১০ বছরের একটা লুপের পর ভালোবাসার ঝড় থেমে যায়। অন্তরের টান, মায়া-মমতা আগের মতো থাকলেও শারীরিকভাবে আপনার স্ত্রী হয়তো আপনাকে আর আগের মতো টানবেন না। বাচ্চাকাচ্চা সামলাতে গিয়ে তিনি হয়তো আপনাকে আর আগের মতো "কোয়ালিটি টাইম" দিতে পারবেন না। হয়তো এ কারণে আপনি যৌনজীবন নিয়ে একঘেয়েমিতে ভুগবেন। তবে বিয়ে নামক প্রতিষ্ঠানে যৌনতাই সব কিছু না; বরং বিয়ের অনেকগুলো অংশের মধ্যে এটি একটি। পারস্পরিক নির্ভরশীলতা, বিশ্বাস, মায়া, দায়িত্ববোধ এগুলোও বিয়ের অংশ। তাই বয়সের সাথে সাথে সব পুরুষই যৌনজীবনে একঘেয়েমিতে ভুগবেন বা ভোগেন এমন না। সমস্যাটা হলো পর্ন কীভাবে আপনার চিন্তায় প্রভাব ফেলছে তা নিয়ে। পর্ন আপনাকে একজন সঙ্গিনীতে সন্তুষ্ট হতে দেবে না।

যারা পর্ন দেখে অভ্যস্ত তাদের পক্ষে একজন যৌনসঙ্গিনীতে তৃপ্ত হওয়া অত্যন্ত কঠিন। পর্নের বৈশিষ্ট্যই হলো সাধারণ যৌনতার ব্যাপারে একঘেয়েমি সৃষ্টি করা। এমনকি পর্ন-আসক্ত ব্যক্তির কাছে একই ধরনের পর্নও একসময় একঘেয়ে লাগে। তার আরও কড়া কিছুর প্রয়োজন হয়। সফটকোর থেকে হার্ডকোর, হার্ডকর থেকে রেইপ পর্ন, গে পর্ন, চাইল্ড পর্ন এভাবে তার "উন্নতি" হতে থাকে। নীল জগতে নিত্যনতুন অপ্সরাদের নেশায় বুঁদ হয়ে থাকা আপনার কাছে রক্তমাংসের মানবী খুব তাড়াতাড়ি পুরোনো হয়ে যাবে, পানসে লাগবে। যৌনজীবনের একঘেয়েমি আপনাকে রাস্তা দেখিয়ে দেবে পর্ন এবং হস্তমৈথুনের। শত সহস্র মানুষ বিয়ে ছাড়াই পর্ন-হস্তমৈথুন আসক্তি থেকে মুক্তি পেয়েছে। আপনিও পারবেন ইন শা আল্লাহ্। আল্লাহ্র (ﷻ) ওপর ভরসা করে চেষ্টা চালু রাখুন, পাশাপাশি বিয়ের জন্যও নিজেকে যোগ্য করে তুলুন। বিয়ে করতে পারছি না তাই পর্ন-হস্তমৈথুন আসক্তি থেকে নিজেকে বাঁচাতে পারছি না, এসব অজুহাত দেবেন না।

### তিন.

পর্ন-হস্তমৈথুন আসক্তির কারণে জীবন অতিষ্ঠ। আপনি মুক্তি চান এগুলো থেকে। আদাজল খেয়ে, কোমরবেঁধে লেগে গেলেন, দৃঢ় সংকল্পবদ্ধ মন। সবকিছুই ঠিকঠাক মতো চলছে। অনেকদিন পার হয়ে গেছে কিন্তু আপনি পর্ন-হস্তমৈথুনের ধারেকাছেও ঘেঁষেননি। খুব খুশি, স্বস্তির নিশ্বাস ফেললেন—যাক বাবা বাঁচা গেল...। কিন্তু হুট করেই একদিন ব্রেকডাউন হয়ে গেল—পর্ন ভিডিও দেখে ফেললেন বা হস্তমৈথুন করে ফেললেন। ঠান্ডা হবার পর মাথার চুল ছিঁড়তে লাগলেন আফসোস করে—হায়! হায়! এ কী করলাম আমি! এ রকম সময়ে কাটাঘায়ে নুনের ছিটা দেয়ার জন্য রঙ্গমঞ্চে আবির্ভাব ঘটে ইবলিসের। কুমন্ত্রণা দিতে থাকে,

আরে ব্যাটা তুই যতই চেষ্টা করসি না কেন, পারবি না পর্ন-হস্তমৈথুন আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে। এত টিপস ফলো করলি, এত কিছু করলি, পারলি এগুলো থেকে বাঁচতে? বাদ দে এসব ন্যাকামো..." এ রকম কুমন্ত্রণা সে ক্রমাগত দিতেই থাকবে যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি হতাশ হয়ে পর্ন-হস্তমৈথুন আসক্তি থেকে বাঁচার চেষ্টা বন্ধ করে দেন।

হতাশ হবার কিছু নেই। পর্ন-আসক্তি প্রায় কোকেইন আসক্তির মতো ভয়াবহ ব্যাপার। এক দিনে, একবারেই সারা জীবনের জন্য পর্নোগ্রাফি বা হস্তমৈথুন আসক্তির সঙ্গে আড়ি দেয়া তো সম্ভব হবে না, সময় লাগবে কিছুটা। হতাশ হলে চলবে না। হস্তমৈথুন, পর্ন-আসক্তির যুদ্ধে বার বার পরাজিত হওয়া মানে "হেরে যাওয়া" না। আপনি হেরে যাবেন সেদিনই, যেদিন শয়তানের প্ররোচনায় পড়ে হস্তমৈথুন, পর্ন-আসক্তি থেকে বাঁচার চেষ্টা ছেড়ে দেবেন।

হাল ছাড়বেন না কখনোই। ধৈর্য ধরে লেগে থাকুন, আল্লাহ্‌র (ﷻ) ওপর ভরসা করে। ইন শা আল্লাহ্ আপনি বিজয়ী হবেনই। ইন শা আল্লাহ্ একদিন চমৎকার ঝকঝকে হলুদ রোদ উঠবে চারিদিকে, ঝিরি ঝিরি বাতাসে গাছের পাতাগুলো দোল খাবে, দোয়েল মিষ্টি শিস দেবে, হস্তমৈথুন, পর্ন-আসক্তির কারাগার থেকে মুক্তি পেয়ে আপনি ডানা মেলবেন সুন্দর ওই নীল আকাশটাতে—মুক্ত বাতাসে। সেদিন আপনার সমস্ত হতাশা, কষ্ট, দুশ্চিন্তা, দুঃখগুলো দলবেঁধে এসে দুঃখপ্রকাশ করবে এবং ক্ষমা প্রার্থনা করবে যে, তারা নিতান্তই মিথ্যে ছিল।

চার.

ঘুম থেকে উঠে দরজা খুলে হলের বারান্দায় আসতেই দিলটা "খুশ" হয়ে গেল নিলয়ের। চমৎকার ঝকঝকে রোদ ধুয়ে দিচ্ছে চারপাশটাকে। আকাশটা ভীষণ নীল। মনে হচ্ছে কেউ যেন নীল রং ঢেলে দিয়েছে সমস্ত আকাশজুড়ে। কী অসহ্য সুন্দর!

জোড়া শালিক হলুদ হলুদ পা ফেলে ঘাসের মধ্যে পোকা ধরছে। ঘাসগুলো যেন সবুজ গালিচা বিছিয়ে রেখেছে। মৃদু বাতাসে তির তির করে কাঁপছে সাদা ঘাসফুলগুলো। নারিকেল, আম, জাম আর কাঁঠালের বনে দীর্ঘশ্বাসের মতো একটা বাতাস উঠল হুট করে। আমের শাখাগুলো দুলছে, হাতছানি দিয়ে ডাকছে যেন নিলয়কে; আয় নিলয়, আয়...

নাস্তা করে এসে কী করবে ঠিক বুঝতে পারল না নিলয়। ছুটির দিন আজকে। ক্লাস কিংবা ল্যাবের কোনো ঝামেলা নেই। আরেকবার সেঁটে ঘুম দেবে কি না ভাবছে, এমন সময় মনে হলো "ধুর! ঘুম দিয়ে লাভ নেই। তারচেয়ে একটা মুভি দেখি। কী জানি একটা নতুন বাংলা মুভি এসেছে শোভন বলছিল... উমম... মনে পড়ছে... ওটাই দেখি।"

ইউটিউবে গিয়ে মুভি দেখা শুরু করল নিলয়। গতানুগতিক কাহিনি। একটু পরেই একটা গান শুরু হয়ে গেল। আইটেম সং। নিলয় ভদ্র ছেলে। শুক্রবার ছাড়াও মাঝে মাঝে মসজিদে যায়। আইটেম সংয়ের কাণ্ডকারখানা দেখে লজ্জা পেয়ে গেল। স্কিপ করে গেল পুরোটা। একটু পর শুরু হলো আরেকটা গান। আইটেম সং না হলেও যথেষ্টই অশ্লীল। এবার কিছুক্ষণ, কিছুক্ষণ না পুরোটাই দেখল সে। ভেতর থেকে কে যেন তাকে বলল, আরে ব্যাটা দেখ, একবার দেখলে কিছুই হয় না।

পুরোটা মুভি যখন সে দেখে শেষ করল তখন ওর অবস্থা বেশ খারাপ। কান গরম হয়ে গেছে। হার্টবিট খুব বেড়ে গেছে। জোরে জোরে নিশ্বাস পড়ছে। বাইশটা বসন্ত পার করে দেয়া তৃষ্ণার্ত শরীর জেগে উঠেছে। নিলয় ঘুরিয়ে-ফিরিয়ে সেই আইটেম সংটা (প্রথম বার এটা দেখেই সে লজ্জায় চোখ নামিয়ে ফেলেছিল) বেশ কয়েকবার দেখল। তারপর একটা-দুইটা করে বেশ কয়েকটা দেখে ফেলল। ভেতর থেকে ওর ভালো মানুষের সত্তাটা বার বার নিষেধ করছিল। সেটাকে পাত্তা দিলো না সে একবারেই। উত্তেজনা বাড়তে থাকল। একসময় জঘন্য কাজটা করে ফেলল নিলয়। ঠান্ডা হবার পর হুঁশ ফিরল। গভীর অবসাদ তাকে গ্রাস করল। একটু আগেও যে সোনালি রোদ্দুরে ভরা পৃথিবীটাকে অনেক সুন্দর মনে হচ্ছিল, আল্লাহ্‌কে (ﷻ) বার বার ধন্যবাদ দিতে ইচ্ছে করছিল সে পৃথিবীটাকেই এখন ভীষণ স্যাঁতস্যাঁতে, অন্ধকারাচ্ছন্ন মনে হচ্ছে।

মরে যেতে ইচ্ছে করছে। কতবার এভাবে নিজের নফস আর শয়তানের কাছে পরাজিত হতে হবে জানে না নিলয়। এভাবেই উদ্দেশ্য গোপন করে কালে কালে, যুগে যুগে, আদম (عليه السلام) আর হাওয়া (عليها السلام) থেকে শুরু করে তাঁদের সন্তানদের ধোঁকা দিয়ে চলেছে ইবলিস। সে কখনোই সরাসরি আপনাকে বলবে না, "যা পর্ন দেখ" বা "হস্তমৈথুন কর"। ধাপে ধাপে অত্যন্ত ধৈর্য ধরে আগাবে সে। প্রথম ধাপটা সে আপনার কাছে খুব আকর্ষণীয় করে রাখবে। সে কাজটা করার জন্য আপনার সামনে অনেক লজিক নিয়ে আসবে। আদম (عليه السلام) আর হাওয়াকে (عليها السلام) যেভাবে ধোঁকা দিয়েছিল ঠিক সেভাবেই। ঘটনাটা আমরা সবাই জানি। আল্লাহ্‌ (ﷻ) আদম (عليه السلام) আর হাওয়াকে (عليها السلام) একটা গাছের ফল খেতে নিষেধ করেছিলেন। এমনকি সে গাছের কাছে যেতেও নিষেধ করেছিলেন। কিন্তু শয়তান তাদের সেই গাছের ফল খাইয়েই ছেড়েছিল। শয়তান প্রথমেই উনাদের বলেনি, "তোমরা এই নিষিদ্ধ গাছের ফল খাও।" শয়তান প্রথমে আদম (عليه السلام) আর হাওয়া (عليها السلام) গিয়ে বলল, "দেখো! আমি তোমাদের বন্ধু, আমি তোমাদের উপকার করতে চাই। তোমরা যদি এই গাছের ফল খাও, তাহলে তোমরা চিরযৌবন পেয়ে যাবে। চিরকাল এই জান্নাতে থাকতে পারবে।"

তাঁরা শয়তানের ধোঁকায় পড়ে আল্লাহ্‌র (ﷻ) আদেশ অমান্য করে ফল খেলেন, শাস্তিস্বরূপ আল্লাহ্ (ﷻ) তাঁদের চিরসুখের জান্নাত থেকে বের করে পাঠিয়ে দিলেন এই দুঃখ-কষ্টে ভরা দুনিয়াতে।

বনি ইসরাইলের বারসিসার ঘটনাটাও শয়তানের স্টেপ বাই স্টেপ ধোঁকার আরেকটি ক্ল্যাসিক উদাহরণ। অত্যন্ত ইবাদতগুজার বারসিসাকে শয়তান ধীরে ধীরে ধোঁকায় ফেলে এক তরুণীর প্রেমে মশগুল করে দেয়। তারপর তার সঙ্গে যিনা করিয়ে নেয়। মেয়েটি অন্তঃসত্ত্বা হলে ইবলিস বারসিসাকে প্ররোচনা দেয় তাকে মেরে ফেলতে। সবশেষে বারসিসাকে বাধ্য করে শয়তানের উদ্দেশে সিজদাহ করতে।

আপনাকে কাবু করার জন্য সে একই রকম ফাঁদ পাতবে। প্রথম স্টেপটা হবে আপাতদৃষ্টিতে খুবই সাধারণ, নিরীহ একটা বিষয়। রাস্তাঘাটে মেয়েদের দিকে তাকিয়ে থাকা, মাঝেমধ্যে মুভি দেখা, ইউটিউবে একটু ভিডিও দেখা, কোনো মেয়েকে ফেইসবুকে ফলো করা, প্রোফাইল পিকচারে লাইক দেয়া, মাঝেমধ্যে চ্যাট করা, বা “বোনের মতো”/ “জাস্ট ফ্রেন্ড” মেয়েবন্ধুদের সাথে একটু আড্ডা দেয়া, হ্যাং আউট করা ইত্যাদি। এ কাজগুলো করতে আপনার মন খুঁত খুঁত করলে হাজারটা যুক্তি খাড়া করবে সে আপনার সামনে; আরে একদিনই তো..., মাঝেমধ্যে বিনোদনেরও তো একটু দরকার আছে নাকি! ইসলাম কি এতই কঠোর? আমি তো শুধু চ্যাটই করছি, প্রেম তো আর করছি না..., মেয়ে দেখলে কী আর এমন হবে; আল্লাহ্‌র (ﷻ) এত সুন্দর সৃষ্টি, মা শা আল্লাহ্ দেখব না কেন? আমরা ও রকম না, একসাথে বসে আড্ডা দিলেও, একই রিকশায় ঠাসাঠাসি করে বসলেও আমাদের মনে খারাপ কিছু আসে না—আমরা জাস্ট ফ্রেন্ডস... এ রকম হাজার হাজার যুক্তি।

যদি শয়তানের পাতা এই ফাঁদে একবার পা দেন, তাহলেই ফেঁসেছেন। বেশ ভালো সম্ভাবনা আছে শয়তানের হাতে নাকানি-চুবানি খেয়ে নিজের জন্য জাহান্নামের গর্ত বুকিং করার। নিজের ওপর অতিরিক্ত আত্মবিশ্বাসের কারণে ভাবতে পারেন, আরে ধুর! অযথায় ভয় দেখাচ্ছেন আপনি... আমাকে কখনো শয়তান নাকানি-চুবানি খাওয়াতে পারবে না, উল্টো আমিই তাকে দৌড়ানি দেবো। ওই প্রথম স্টেপই কেবল, তারপর তো আর আগাচ্ছি না। আপনার মতোই বারসিসাও ভেবেছিল যে, “ওই প্রথম স্টেপ পর্যন্তই। তারপর তো আর আগাচ্ছি না।” কিন্তু একসময় হাঁটি হাঁটি পা পা করে প্রথম, দ্বিতীয়, তৃতীয় সবগুলো স্টেপস পার করে শয়তানকে সিজদাহ করার মতো জঘন্য পাপ করে বসেছিল। আপনার ক্ষেত্রেও যে এমনটা হবে না, তার গ্যারান্টি কী। বারসিসা ছিল খুবই বড় একজন ইবাদাত-বন্দেগী

করনেওয়ালা (আবিদ)। কিন্তু শেষমেষ তারই এমন করুণ পরিণতি হয়েছিল—আমি, আপনি কোনো ছার।[২৪০]

তা ছাড়া, আল্লাহ্ (ﷻ) নিজেকে নিজেই ফিতনাহতে ফেলতে নিষেধ করেছেন। তিনি কিন্তু বলেননি তোমরা যিনা কোরো না, তিনি বলেছেন যিনার কাছেও যেয়ো না।[২৪১]

কাজেই আত্মবিশ্বাসী হয়ে ডাম কেয়ার ভাব নিয়ে নিজেকে এই সব ফিতনাহর মধ্যে ফেলার কোনো মানেই হয় না। আত্মবিশ্বাস ভালো, তবে অতিরিক্ত আত্মবিশ্বাস কেবল বোকাদেরই থাকে। রংবাজি করার আরও অনেক জায়গা পাবেন, এখানে না করাই ভালো। জান্নাত-জাহান্নামের প্রশ্ন এটা। বাস্তবতাটা বোঝার চেষ্টা করুন। আপনি খুব ভালো করেই জানেন কোন কোন বিষয়গুলো আপনাকে ফিতনাহর মধ্যে ফেলে। কোন ট্রিগারগুলো একটু একটু করে আপনাকে পর্ন দেখতে, হস্তমৈথুন করতে বা আসল যিনা করে ফেলতে ধাবিত করে। সে বিষয়গুলোর তালিকা করুন। ট্রাকের পেছনে লেখা থাকে, দেখেছেন না—১০০ হাত দূরে থাকুন? সেভাবেই যিনার দিকে ধাবিত করা সেই বিষয়গুলো থেকে ১০০ হাত দূরে থাকুন। ধারেকাছেও ঘেঁষবেন না। শয়তানকে কোনো সুযোগই দেবেন না। কোনো যুক্তিই মানবেন না।

পাঁচ.

গ্র্যাজুয়েশন শেষ করতে খুব বেশি দেরি নেই। একসময় জীবনের একমাত্র লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য ছিল ভালো একটা চাকরি করে মনের মতো একজনকে বিয়ে করা। এখন চাকরির কথা মনে হলেই গা শিউরে ওঠে। চাকরি-টাকরি বাদ। ব্যবসা করব, ব্যবসা। ঘুমানোর আগে কাঁথা গায়ে দিয়ে ফুল স্পিডে ফ্যান ছেড়ে আমি ব্যবসার চিন্তা করি। মফস্বল শহরে অল্প টাকা নিয়ে ব্যবসা শুরু করব, তারপর আস্তে আস্তে ব্যবসা ফুলে ফেঁপে উঠবে। হেড কোয়ার্টারটা ওই মফস্বল শহরেই থাকবে, কিন্তু ব্রাঞ্চ খোলা হবে ঢাকাসহ দেশের সব বড় বড় শহরে। গাড়ি হবে, বাড়ি হবে, বউ হবে। প্রতিমাসে একবার কক্সবাজার, বছরে অন্তত একবার দেশের বাইরে ট্যুর। ভবিষ্যতের এই সুখময় দিনের কথা ভাবতে ভাবতে আমার চোখের ঘুম কখন হাওয়া হয়ে যায়। ভাগ্যিস আমার কাঁথাটা ছেঁড়া না; নাহলে নিন্দুকেরা মুখ বেঁকিয়ে বলেই বসত, ছেঁড়া কাঁথায় শুয়ে লাখ টাকার স্বপ্ন!

---

[২৪০] বারসিসার কাহিনিটা পড়ে আসুন এই লিংক থেকে - http://bit.ly/2nabgeZ

[২৪১] সূরা বনি ইসরাইল; ১৭ : ৩২

এই যে চিন্তা করতে পারা, ভবিষ্যতের স্বপ্ন দেখতে পারা আল্লাহ্‌র (ﷻ) কি বিশাল এক নিয়ামত সেটা কি আমরা কখনো ভেবে দেখেছি? কী গভীরভাবে মানুষ চিন্তা করতে পারে! কী ব্যাপক বিস্তৃত তার চিন্তাভাবনা! কত মোটাসোটা খটমটে, রসকষহীন বই সে লিখে ফেলেছে স্রেফ চিন্তা করেই! পাল্টে দিয়েছে পৃথিবীর গতিপথ!

সুবহান আল্লাহ্‌!!

চিন্তাশক্তিকে নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখা খুবই জরুরি। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই পর্নোগ্রাফি/হস্তমৈথুন/চটিগল্পের শুরুটা কিন্তু হয় লাগামছাড়া চিন্তাভাবনা থেকেই। রাতে ঘুমানোর আগে বা কোনো অলস মুহূর্তে কোনো মেয়ের কথা মনে হলো বা মনে হলো পর্ন ভিডিওতে দেখা কোনো দৃশ্যের কথা। আপনি সেই মেয়েকে নিয়ে বা দৃশ্য নিয়ে চিন্তাভাবনা করা শুরু করলেন। আপনার চিন্তাভাবনা ক্রমশ বিপজ্জনক হয়ে উঠল। আপনার ভেতরের প্রবৃত্তিকে জাগিয়ে তুলল। ওই জঘন্য কাজগুলো করার জন্য প্রেশার তৈরি করল। একসময় আপনি সেই চাপের কাছে মাথানত করবেন, আত্মসমর্পণ করবেন শয়তানের কাছে।

তাই চিন্তার ব্যাপারে সাবধান। আপনার পদস্খলনের জন্য শয়তানের খুবই শক্তিশালী হাতিয়ার হচ্ছে অনিয়ন্ত্রিত, লাগামছাড়া চিন্তা। আবারও বলছি এটা খুবই শক্তিশালী হাতিয়ার। শয়তানের এই হাতিয়ার নিষ্ক্রিয় করে দিতে পারলে আপনার আসক্তি কাটানো খুবই সহজ হয়ে যাবে। কোনো মেয়েকে নিয়ে বাজে চিন্তা করা বা পর্ন অভিনেত্রীদের নিয়ে ফ্যান্টাসিতে ভোগায় আনন্দ আছে, ক্ষণিকের মজা আছে। কিন্তু এর শেষ পরিণাম ভয়াবহ: জাহান্নামের লেলিহান শিখা।

**যা যা করতে পারেন :**

১) কিছুক্ষণ চিন্তা করে মজা নিই, পরে আর চিন্তা করব না, এ রকম মন-মানসিকতা থাকা যাবে না। বাজে চিন্তা আসামাত্রই আল্লাহ্‌র (ﷻ) কাছে আশ্রয় চাইতে হবে। চিন্তার ডালপালা গজাতে দেয়া যাবে না। চিন্তার ফোকাস সরিয়ে ফেলতে হবে, মানুষজনের সাথে কথা বলতে হবে, জায়গা পরিবর্তন করতে হবে বা কোনো কাজে ব্যস্ত হয়ে যেতে হবে।

২) এমন কিছু মেয়ে থাকে যাদের কথা মনে হওয়া মাত্রই আপনার ভেতরে পর্ন দেখা বা হস্তমৈথুন করার একটা চাপ তৈরি হয়। ওইসব মেয়েদের কথা মনে হওয়া মাত্রই আপনি আল্লাহ্‌র (ﷻ) কাছে আশ্রয় তো চাইবেনই সেই সাথে ওইসব মেয়েদের জন্যও দু'আ করবেন, যেন আল্লাহ্ (ﷻ) তাদের হেদায়াত দেন, তাদের হৃদয়ের ক্ষতগুলো সারিয়ে তুলে পবিত্র জীবনযাপনের তাওফিক দেন। এভাবে দু'আ করাটা খুবই কার্যকরী। এর মাধ্যমে আপনার

দৃষ্টিভঙ্গি বদলাবে। ওই মেয়েগুলো আপনার কাছে এখন আর কেবল ভোগের মাল না; বরং সুখ-দুঃখ, হাসি-কান্না সব মানবীয় অনুভূতি নিয়ে রক্ত-মাংসের একটা জলজ্যান্ত মানুষ। ওদেরও ভালোবাসতে ইচ্ছে করে, ভালোবাসা পেতে ইচ্ছে করে, স্বপ্ন দেখতে ইচ্ছে করে, প্রিয় মানুষটার কাঁধে মাথা রেখে জ্যোৎস্না দেখতে ইচ্ছে করে, আপনি আল্লাহ্র (ﷻ) নাম স্মরণ করছেন, তার কাছে দু'আ করছেন। এ সময় শয়তান খুব একটা সুবিধা করে উঠতে পারবে না। আপনার ফোকাস চেইঞ্জ হয়ে যাবে।

আর আপনার দু'আর কারণে যদি আল্লাহ্ (ﷻ) কাউকে হেদায়াত দিয়েই দেন, তাহলে কী বিপুল পরিমাণ পুরস্কার আপনার জন্য অপেক্ষা করবে সেটাও ভেবে দেখার বিষয়।

৩) বাজে চিন্তা যেন না আসে সে ব্যবস্থা করতে হবে। জাস্ট ফ্রেন্ড, জাস্ট ফ্রেন্ড খেলা, পবিত্র প্রেম, পবিত্র প্রেম খেলা বন্ধ করতে হবে।

"আমরা শুধুই বন্ধু, আমাদের মন পবিত্র, মনে কোনো পাপ নেই, আমরা ভাই-বোনের মতো", প্লিয এ ধরনের হাস্যকর দাবি করবেন না। কেন এই মিছে অভিনয় করছেন? কেন নিজেই নিজেকে বোকা বানাচ্ছেন? আপনি জানেন যে, আমিও জানি আপনি যা বলছেন তা মিথ্যে। আপনি আপনার "জাস্ট ফ্রেন্ডদের" নিয়ে ফ্যান্টাসিতে ভোগেননি, তাদের নিয়ে অন্য বন্ধুদের সঙ্গে রসালো আলাপ করেননি, তাদের ভেবে হস্তমৈথুন করেননি এইসব মিথ্যে বলবেন না। যেখানে মেয়েদের দিকে তাকানোই হারাম সেখানে তাদের সাথে প্রেম করা, বন্ধুত্ব করা, মেলামেশা করার তো প্রশ্নই আসে না।

মেয়েদের সাথে অবাধ মেলামেশাও পুরুষের সেক্সুয়াল মোড অন করে। পুরুষ যখন কোনো নারীর সাথে ইন্টার‍্যাকশানে যায় তখনো তার শরীরের ভেতর টেস্টোস্টেরোন নিঃসৃত হয় এবং তাকে সেই নারীর সাথে চূড়ান্ত পর্যায়ের অন্তরঙ্গ হবার জন্য প্রস্তুত করে।[২৪২] আর টেস্টোস্টেরোন নিঃসরণের মাত্রা যদি খুবই বেশি হয়, তাহলে ব্যক্তি অন্তরঙ্গ হবার প্রয়োজনীয়তা তীব্রভাবে অনুভব করে। আপনার "জাস্ট ফ্রেন্ড" বা প্রেমিকার সাথে তো আর ঠিক সেই মুহূর্তে অন্তরঙ্গ হতে পারছেন না, তাই বাথরুমে গিয়ে নিজেকে ঠান্ডা করছেন, ঠিক কিনা?

দয়া করে এগুলো বন্ধ করুন। পর্ন/হস্তমৈথুন/চটিগল্পের আসক্তি থেকে ফিরে আসা এমনিতেই খুবই কঠিন। আপনার এ কাজগুলোর জন্য ফিরে আসা আরও কঠিন, এমনকি অসম্ভবও হয়ে দাঁড়ায়।

---

[২৪২] Desires And Plesures Decoded, Documentry by Discovery Channel

৪) মাহরাম ছাড়া যত নারী আছে, তাদের সাথে পর্দা করুন। এমনকি নিকটাত্মীয়াদের সাথেও। মাহরাম হচ্ছেন এমন একজন যাকে বিয়ে করা হারাম। যেমন : ছেলেদের জন্য দাদি, নানি, মা, দুধ-মা, খালা, ফুপু, বোন, দুধ-বোন, শাশুড়ি, মেয়ে, নাতনি, ভাইয়ের মেয়ে, বোনের মেয়ে, ছেলের বউ হলো মাহরাম।[২৪৩] বাকি সবাই গাইর মাহরাম। মাহরাম ছাড়া অন্য যেকোনো মহিলাদের অর্থাৎ গাইর মাহরাম মহিলাদের বিয়ে করা জায়েজ। ভাবি, চাচি, মামি, শালি, কাযিন (মামাতো বোন, চাচাতো বোন, খালাতো বোন) এরা সবাই গাইরে মাহরাম। এদের সাথে পর্দা করতে হবে।[২৪৪]

পর্ন-আসক্তি বিশেষ করে চটিগল্পের নেশা ছাড়তে চাইলে অবশ্যই অবশ্যই এদের সঙ্গে পর্দা করতে হবে। তা না হলে তাদের সঙ্গে আপনার কথোপকথন, চলাফেরা, ওঠাবসা আপনাকে চটিগল্পগুলোর কথা বা ইনসেস্ট পর্নের কথা মনে করিয়ে দেবে। চটিগল্প বা পর্নের বিরুদ্ধে আপনি যে প্রতিরোধ ব্যূহ গড়ে তুলেছেন, তা ভেঙে তছনছ হয়ে যাবে। আপনি বার বার ফিরে যাবেন চটিগল্প কিংবা পর্নের কাছে। শয়তান সব সময় এই সম্পর্কগুলো দিয়ে মানুষকে ধোঁকা দেয়।

তাই ভুল হয়ে যাবার (আল্লাহ্ না করুক) ভালো একটা আশঙ্কা থাকে। তা ছাড়া চটিগল্প পড়ার কারণে বা পর্ন দেখার কারণে আপনার মনে তাদের নিয়ে বাজে একটা চিন্তা সব সময় ঘোরাফেরা করে, আপনি বহু কষ্টে সেটি চাপা দিয়ে রাখেন। তাদের সঙ্গে মেলামেশা, কথাবার্তায় সেই চিন্তা ফুলে ফেঁপে উঠবে, বিস্ফোরণ ঘটতে কতক্ষণ?বলা যত সহজ পর্দা করাটা তত সহজ না।

সর্বোচ্চ চেষ্টা করতে হবে পর্দা মেনে চলার। একান্তই সম্ভব না হলে চেষ্টা করুন ইন্টার‍্যাকশান একেবারেই কমিয়ে ফেলতে। কাযিন, শালি, ভাবি, মেয়ে ক্লাসমেইট গল্প করতে এলে গোমড়া মুখে থাকুন, হ্যাঁ, হু-তেই কাজ সেরে ফেলুন। দেখবেন আস্তে আস্তে ওরা দূরে সরে যাবে। সবচেয়ে ভালো টেকনিক হলো "হুজুর" হয়ে যাওয়া। দাড়ি ছেড়ে দিন, মাথায় টুপি পড়তে শুরু করুন, গাইরে মাহরাম মহিলা দেখলেই চোখ নামিয়ে ফেলার চেষ্টা করুন, দেখবেন কাযিন বা শালিরা আপনার সঙ্গে আড্ডা মারতে আসছে না, ভাবি আপনাকে দেখলেই মাথায় কাপড় দিয়ে আড়ালে চলে যাচ্ছেন। এ কাজগুলো যদিও এমনিতেই করা উচিত, তবুও যদি না করে থাকেন, অন্তত এ উসিলায় করে ফেলুন।

---

[২৪৩] সূরা নিসা; ৪ : ২৩

[২৪৪] https://bn.wikipedia.org/wiki/মাহরাম

প্রথম প্রথম আপনার মনে হতে পারে কাযিন, ভাবি বা অন্য গাইর মাহরাম মহিলাদের থেকে এ রকম দূরে দূরে সরে থাকলে ওরা আপনাকে অসামাজিক ভাববে। ভাববে আপনি আলগা ভাব মারেন। পরে একসময় বুঝবেন ব্যাপারটা ঠিক উল্টো—এই দূরে দূরে সরে থাকার কারণেই তারা আপনাকে প্রচুর সম্মান করবে, শ্রদ্ধা করবে। ভালো ছেলের উদাহরণ দিতে গেলে আপনার নামটাই প্রথমে মনে পড়বে।

৫) সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো চোখের হেফাযত করা। রাসূল (ﷺ) বলেছেন "নজর হচ্ছে শয়তানের তীর"[২৪৫]। শুধু এই চোখের হেফাযতের মাধ্যমে আপনি পর্ন-হস্তমৈথুন আসক্তি থেকে নিজেকে বাঁচাতে তো পারবেনই, সেই সঙ্গে আপনার জীবনটাই বদলে যাবে। এক সপ্তাহ চোখের হেফাযত করে দেখুন। পার্থক্যটা নিজেই টের পাবেন।

রাসূলুল্লাহ (ﷺ) বলেছেন, "মানুষের শরীরে এমন একটি গোশতপিণ্ড রয়েছে যা ঠিক থাকলে পুরো শরীর ঠিক থাকে; আর তা যদি নষ্ট হয়ে যায় তাহলে পুরো শরীর নষ্ট হয়ে। আর তা হলো ক্বলব বা হৃদয়।" (*বুখারি* : ৫২; *মুসলিম* : ৪১৭৮)

ক্বলব বা হৃদয় ঠিক থাকলে ঈমান-আমল সবই ঠিক থাকবে, আর ক্বলব কলুষিত থাকলে ঈমান-আমলের বারোটা বেজে যাবে। শয়তান তাই প্রথমেই আপনার হৃদয়ের দখল নিয়ে নিতে চায়, যেন আপনাকে ইচ্ছেমতো নাকে ছড়ি দিয়ে ঘোরানো যায়। চোখের দৃষ্টি হলো শয়তানের তুরুপের তাস। এর মাধ্যমে সে অতি সহজেই আপনার হৃদয়ের দখল নিতে পারে। আর একবার হৃদয়ের দখল করে নিতে পারলে সে আপনাকে দিয়ে তার ইচ্ছেমতো পাপ কাজ করিয়ে নেবে।

### এই যৌন সুড়সুড়িতে সয়লাব সমাজে কি আদৌ চোখের হেফাযত করা সম্ভব?

জী, কঠিন হলেও সম্ভব। রাস্তাঘাটে চলাচলের সময় মাটির দিকে তাকিয়ে হাঁটতে হবে, রাস্তার আশেপাশে, গার্লস স্কুলের ফুটপাতে দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে আড্ডা দেয়া যাবে না। যে জায়গাগুলোতে মেয়েদের আনাগোনা বেশি বা যে জায়গাতে ফ্রি মিক্সিংয়ের সম্ভাবনা বেশি সেই জায়গাগুলো পরিত্যাগ করতে হবে।

সাহাবা (رضي الله عنهم), তাবেঈ এবং আগের যুগের নেককার মানুষদের চোখের হেফাযত সম্পর্কে জানতে হবে। তাঁদের প্রতিযোগী হিসেবে নিতে হবে; উনারা পারলে আমি কেন পারব না...

---

[২৪৫] *মুস্তাদরাক হাকিম:* ৭৮৭৫, *তাবারানি মুজামুল কাবির:* ১০৩৬২

মুভি, নাটক, গান-বাজনা থেকে দূরে থাকতে হবে, পত্রিকার বিনোদন-পৃষ্ঠা সযত্নে এড়িয়ে চলতে হবে। বেশ কার্যকরী একটা উপায় হলো, আপনি একদিনে কতবার চোখের হেফাযত করতে পারলেন না সেটা হিসাব করে রাখা। তারপর কাফফারা হিসেবে প্রতিবারের জন্য দু-রাকাত করে নফল সালাত আদায় করা। মনে করুন, আপনি কোনো একদিন মোট ১০ বার চোখের হেফাযত করতে পারলেন না, তাহলে এই ১০ বারের জন্য মোট ২০ রাকাত নফল সালাত আদায় করুন। এভাবে করতে থাকুন।

শয়তানের ধোঁকায় পড়ে আপনি চোখের হেফাযত করতে পারেননি, কিন্তু শয়তান যখন দেখবে আপনি প্রত্যেকবার চোখের হেফাযত না করার জন্য দু-রাকাত করে সালাত আদায় করছেন, তখন সে আফসোস করবে। আপনাকে নফল সালাতের সোয়াব থেকে বঞ্চিত করার জন্য সে নিজের গরজেই আপনাকে চোখের হেফাযত করতে সাহায্য করবে।

নামায আদায় করার এ টিপস শোনার পরে মনে খুবই ভালো অনুভূতি কাজ করে, "যাক বাবা! আর চোখের হেফাযত করতে সমস্যা হবে না।" কিন্তু দুঃখের ব্যাপার হলো, এই টিপসের ওপর আমল করা কষ্টকর। আপনি সারাদিন মেয়েদের দিকে ইচ্ছেমতো তাকালেন, রূপসুধা পান করলেন এই ভেবে যে, "আমি রাতে তো নামায আদায় করে নেবই কাফফারা হিসেবে", কিন্তু শেষমেষ দেখবেন নামায আর আদায় করা হয়ে উঠবে না। আমলের ব্যাপারে আন্তরিকতা না থাকলে চোখের হেফাযত আর করা হয়ে উঠবে না। তাই কঠোর প্রতিজ্ঞা করতে হবে যে ১০০ রাকা'আত নামায হলেও আপনি ১০০ রাকা'আত নামায আদায় করবেন।

পর্ন ভিডিও দেখা, হস্তমৈথুনের দিকে ধাবিত করার উল্লেখযোগ্য আরেকটি মাধ্যম হলো ইউটিউব। আপনার মনে কোনো খারাপ উদ্দেশ্য নেই, স্রেফ একটা ভালো ভিডিও দেখার জন্য ইউটিউবে বসবেন, তারপর সাজেশান লিস্টে কিছু ভিডিও উঁকিঝুঁকি মারতে থাকবে। আপনি সেদিকে তাকাতে না চাইলেও মাঝে মাঝে চোখ চলে যাবে। আর তখনই শয়তান এসে ক্যাঁক করে ধরবে। আর এটা বলবেন না যে, ইউটিউবে ১০ মিনিটের জন্য ভিডিও দেখতে বসে আপনি কেবল ১০ মিনিটই বসে থাকেন। একবার ইউটিউবে বসলে এক-দেড় ঘণ্টা কোন দিক দিয়ে চলে যায়, টেরও পাওয়া যায় না। শুধু শুধু সময় নষ্ট। তারচেয়ে এই সময়ে কিছুটা আঁতলামি যদি করতেন, তাহলে আপনার সিজিপিএ-টা স্বাস্থ্যবান হতো, ভালো একটা জব পেতেন আর কোনো রূপসী কন্যার বাবার মনটাও হয়তো ভবিষ্যতে গলতো।

অনেক সময় অবশ্য কোনো উপায় থাকে না। কোনো টিউটোরিয়াল দেখার জন্য বা ভালো কোনো লেকচার শোনার জন্য ইউটিউবে বসতেই হয়। পরামর্শ থাকবে বিসমিল্লাহ বলে

ব্রাউযিং শুরু করুন। ভালো হয় K9 ইন্সটল করা থাকলে। চাইলেও আজেবাজে ভিডিওগুলোতে অ্যাক্সেস করতে পারবেন না।[২৮৬]

অবসর সময়ে কখনো ইউটিউবে বসে র‍্যান্ডমলি ভিডিও দেখবেন না (বাক্যটা কয়েকবার পড়ুন, মাথায় গেঁথে নিন)। অবসর সময়ে খুব বেশি বেশি কুমন্ত্রণা দেয় শয়তান, তার ওপর যদি আপনাকে ইউটিউবে র‍্যান্ডমলি ভিডিও দেখা অবস্থায় পায়, তাহলে তো ওর পোয়াবারো। ইউটিউবের ফাঁদ থেকে বাঁচার উপায় নিয়ে আর বিস্তারিত আলোচনা পাবেন "বিষে বিষক্ষয়" নামক প্রবন্ধে।

**ছয়.**

হস্তমৈথুনে অভ্যস্ত করে তোলার জন্য শয়তানের আরেকটি কার্যকর ফাঁদ হলো স্বপ্নদোষ। সে আপনাকে বোঝাবে, "দেখ, স্বপ্নদোষ ব্যাপারটা বেশ বিরক্তিকর। শীতকাল হলে তো কথায় নেই। মাঝেরাতের ঘুমভাঙা চোখ, ট্রাউজার, লেপ, কম্বল ভিজে একাকার চিটচিটে, আঠালো লিকুইডে। গা গুলোয়। পানি গরম করা, বালতি নিয়ে টানাহেঁচড়া, বাবা-মা, ভাই-বোনদের লুকিয়ে খুব সাবধানে গোসল করা। কী ভীষণ লজ্জা! বাবা-মা একটু অন্যরকমভাবে তাকালেও সন্দেহ হয়, এই বুঝি বুঝে গিয়েছে! মনে কর তুই আত্মীয়স্বজনের বাসায় বেড়াতে গেলি। রাতে তোর স্বপ্নদোষ হলো সকালে উঠে ঘরভর্তি লোকজনের সামনে গোসল করা কত ঝামেলার! তা ছাড়া স্বপ্নদোষ শরীরের জন্য খুব ক্ষতিকর। তারচেয়ে তুই বরং সপ্তাহে একবার করে হস্তমৈথুন করে নে। তাহলে আর স্বপ্নদোষ নিয়ে ঝামেলা পোহাতে হবে না।"

আমার এমন অনেক বন্ধু আছে, যারা এমনিতে হস্তমৈথুন করত না, কিন্তু শুধু স্বপ্নদোষের ঝামেলা থেকে বাঁচার জন্য নিয়মিত বিরতিতে হস্তমৈথুন করত। শয়তান তাঁদের ভালোই ধোঁকায় ফেলেছিল।

স্বপ্নদোষ নিয়ে একটু বিস্তারিত আলোচনা করা দরকার।

একটু বয়স হয়ে যাওয়ার পর সবাই কমবেশি সামলে নেয়, কিন্তু কৈশোরে বা প্রথম তারুণ্যে স্বপ্নদোষ খুবই ভীতিকর এক অভিজ্ঞতা। দশ-বারো বছরের বাচ্চা একটা ছেলে হুট করে যখন এক রাতে ঘুম ভাঙার পর দেখে তার প্যান্ট ভিজে গিয়েছে আঠালো লিকুইডে, তখন তার ঘাবড়ে যাওয়াটাই স্বাভাবিক। দেহের আকস্মিক এই পরিবর্তনের রহস্য উদ্‌ঘাটনে সে শরণাপন্ন হয় বন্ধু, পাড়ার ভাই-বেরাদর, কাযিন বা নিজের ভাই-বোনদের কাছে। বাবা-মা বা অন্য কোনো গুরুজনদের সঙ্গে তার দৈহিক পরিবর্তন নিয়ে আলোচনা করার কথা সে

[২৮৬] বিষে বিষক্ষয় দ্রষ্টব্য।

ভুলেও ভাবে না। কিছুটা লজ্জা আর বাকিটা জেনারেশান গ্যাপের কারণে। স্বপ্নদোষ সম্পর্কে আমাদের সমাজে প্রচলিত কুসংস্কার, হাতুড়ে ডাক্তার, হারবাল কোম্পানীর দৌরাত্ম্য, সঠিক তথ্যের অপ্রতুলতার কারণে একগাদা ভুলভাল তথ্যে বোঝাই হয় ছোট্ট মস্তিষ্ক। সে ঘাবড়ে যায় আরও। শারীরিক এবং মানসিক বিকাশ মারাত্মকভাবে বাধাপ্রাপ্ত হয়।

অথচ মুসলিমদের এ রকমটা হবার কথা ছিল না। অপ্রয়োজনীয় লজ্জা-বিলাসিতা করা মুসলিমদের সাজে না। খোদ রাসূলুল্লাহকে (ﷺ) মহিলা সাহাবীরা (رضي الله عنهم) স্বপ্নদোষের ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করেছেন, "ইয়া রাসূলাল্লাহ (ﷺ)! আল্লাহ্ (ﷻ) সত্য প্রকাশে লজ্জিত হন না, একজন মহিলার স্বপ্নদোষ হলে তাকে কি গোসল করতে হবে?"[১৩৭] আমরা লজ্জার দোহাই দিয়ে অতি প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো সম্পর্কে অজ্ঞ থেকে যাই। গুরুজনদের এই বিষয়গুলো নিয়ে প্রশ্ন করাকে বেয়াদবি মনে করি।

ভাবখানা এমন, আমরা রাসূলুল্লাহ (ﷺ) আর তার সাহাবীদের (رضي الله عنهم) চেয়েও বেশি লজ্জাশীল হয়ে গিয়েছি! আমরা তাদের চেয়েও বেশি আদব-কায়দা জানি! আফসোস! আমাদের এই ব্যাপারগুলো নিয়ে খোলাখুলি কথা বলা উচিত। তার মানে আবার এটা না যে, "আমার স্বপ্নদোষ হয়েছে!" এই বলে বাজারে ঢোল পেটাব। একটু মাথা খাটালেই, শালীনতা বজায় রেখে খুবই কার্যকরীভাবে স্বপ্নদোষ নিয়ে বিভ্রান্তি দূর করে সঠিক তথ্যগুলো সবাইকে জানানো যায়। মসজিদগুলোকে আমরা কাজে লাগাতে পারি।

ইমাম সাহেব বা কমবয়সী কোনো আলিম একদিন মহল্লার সকল উঠতি ছেলেদের মসজিদে দাওয়াত করলেন। কিছু খাওয়া-দাওয়া, গল্পগুজব হলো। এরই ফাঁকে ফাঁকে পর্ন, হস্তমৈথুনের অপকারিতা, চোখের হেফাযতের গুরুত্ব, স্বপ্নদোষ, পবিত্রতা অর্জনের গুরুত্ব এবং পদ্ধতি নিয়ে আলাপ-আলোচনা করা হলো। খুঁজলে এমন অনেক চিকিৎসক পাওয়া যাবে, যারা খুব আগ্রহের সঙ্গে এ ধরনের প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করবেন। একটু আন্তরিকতা আর সদিচ্ছা থাকলেই সমাজের বিশুদ্ধতম মানুষগুলোর কাছ থেকে আমাদের কিশোরেরা এই অত্যাবশ্যকীয় জ্ঞান অর্জন করতে পারবে। যৌনশিক্ষার পেছনে কাড়ি কাড়ি টাকা ঢালার কোনো দরকার নেই, দরকার নেই বিদেশি এনজিওর সাহায্য নিয়ে অ্যালফ্রেড কিনসি আর জন মানির মতো লোকদের এজেন্ডা বাস্তবায়নের সুযোগ করে দেয়ার। খুব কম লজিস্টিক সাপোর্ট আর স্বল্প বাজেট দিয়েই সম্ভব কোয়ালিটি সেক্স এডুকেশান নিশ্চিত করা। আল্লাহ্র কসম! আমাদের মসজিদগুলো আজ বিরান হয়ে গিয়েছে। কুরআনের দারস নেই, হাদীসের হালাকা নেই। রোবটের মতো মানুষগুলো সিজদাহ দিয়ে নামায পড়ে, তারপর বের হয়ে আসে। মসজিদ কমিটির সদস্যদের এইগুলো নিয়ে তেমন কোনো মাথাব্যথা নেই। তাদের

---

[১৩৭] *সুনান তিরমিযী*: ১২২

সব মাথাব্যথা মসজিদে এসি লাগানো, টাইলস লাগানো নিয়ে। জাতি হিসেবে কোথায় চলেছি আমরা? মসজিদে তরুণেরা কুরআন নিয়ে বসতে ভয় পায়! হালাকা করতে ভয় পায়! খতীব সাহেবেরা দ্বীনের কথা, আল্লাহ্‌র রাসূলের (ﷺ) কথা বলতে ভয় পান!

যা হোক, আক্ষেপের প্যাচাল বাদ দিয়ে আসল কথায় আসি।

## স্বপ্নদোষ কী?

স্বপ্নদোষ হলো ঘুমের মধ্যে নারী-পুরুষের অন্তরঙ্গতার স্বপ্ন দেখে স্বতঃস্ফূর্তভাবে যৌনাঙ্গ থেকে বীর্য বের হয়ে আসা।

স্বপ্নদোষ সাধারণত রাতে হয়ে থাকে। এ কারণে একে অ্যাকাডেমিক্যালি Nocturnal Emissions বলা হয়। তবে মাঝেমধ্যে দিনেও স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে।[২৯৮] সব পুরুষই জীবনে অন্তত একবার হলেও এই অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গিয়ে থাকেন। ইসলামী শরীয়াহ অনুযায়ী, স্বপ্নদোষ হলো একজন বালকের প্রাপ্তবয়স্ক হবার অন্যতম একটি নিদর্শন। প্রথমবার স্বপ্নদোষ হবার পর থেকেই একজন বালককে প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে বিবেচনা করা হবে এবং শরীয়াহ তার ওপর কার্যকর হবে।[২৯৯] সাধারণত ১২-১৩ বছর বয়স থেকে স্বপ্নদোষ শুরু হয়। ছেলেদের যেমন স্বপ্নদোষ হয়, তেমন মেয়েদেরও স্বপ্ন দোষ হয়।

## কেন স্বপ্নদোষ হয়?

এই প্রশ্নের উত্তর দেয়া কঠিন। নির্দিষ্ট করে বলা যায় না ঠিক কোন কারণে স্বপ্নদোষ হয়।

স্বপ্নদোষ হওয়া শুরু হয় বয়ঃসন্ধিকালে, যখন পুরুষের শরীরে টেস্টোস্টেরোন[৩০০] হরমোন তৈরি হওয়া শুরু হয়। এই হরমোনের প্রভাবেই পুরুষ, পুরুষালি আচরণ করে, নারী-পুরুষ একে অপরের প্রতি দৈহিক আকর্ষণ বোধ করে। টেস্টোস্টেরোন হরমোন সিমেন (বীর্য) প্রডাকশনে সাহায্য করে। টেস্টোস্টেরোনের পরিমাণ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হয়ে গেলে পুরোনো বীর্য স্বপ্নদোষের মাধ্যমে বের হয়ে যায় এবং নতুন বীর্য তৈরি হয়। দীর্ঘ সময় ধরে

---

[২৯৮] Wet Dreams : What Causes Wet Dreams In Men? - https://goo.gl/GkWHLM

[২৯৯] Are emission of madhiy and growth of armpit hair signs of puberty? - https://goo.gl/d94TQs

[৩০০] Testosterone - https://goo.gl/7v2l2Q

যৌন নিষ্ক্রিয়তা স্বপ্নদোষের আরেকটি সম্ভাব্য কারণ। যৌননিষ্ক্রিয়তা, টেস্টোস্টেরোনের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়, যার কারণে স্বপ্নদোষ হয়।[২০১]

মাত্রাতিরিক্ত ক্লান্তি, টাইট পোশাক পড়ে ঘুমানো, দেরি করে ঘুমানো এবং দেরি করে ঘুম থেকে ওঠা, সকালে ঘুম ভাঙার পরে আবার ঘুমানো, সব সময় সেক্স ফ্যান্টাসিতে বুঁদ হয়ে থাকা—এগুলোও স্বপ্নদোষের সম্ভাব্য কারণ।

### কত দিন পর পর স্বপ্নদোষ হয়?

নির্দিষ্ট করে বলার উপায় নেই। কারও কারও এক সপ্তাহ পর পর, আবার কারও কারও তিন-চার সপ্তাহ পর পর স্বপ্নদোষ হয়।

### স্বপ্নদোষ কী ক্ষতিকর?

এটি নিয়ে আমাদের সমাজে বেশ বিভ্রান্তিমূলক কথাবার্তা ছড়িয়ে আছে। স্বপ্নদোষ সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক একটা ব্যাপার। এটা শরীরের জন্য মোটেও ক্ষতিকর না।

আল্লাহ্ (ﷻ) শুধু সেসব বিষয় হারাম করেছেন যেগুলো মানুষের জন্য ক্ষতিকর। যেমন ধরুন, মদ,গাঁজা। মানুষকে ক্ষতির হাত থেকে বাঁচানোর জন্য আল্লাহ্ (ﷻ) এগুলোকে হারাম করেছেন। স্বপ্নদোষ সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক একটা ব্যাপার। এটাকে আল্লাহ্ (ﷻ) হারাম করেননি; বরং এটাকে বানিয়েছেন সাবালকত্বের নিদর্শন। কুরআনে বলা হয়েছে :

"আর তোমাদের সন্তানেরা বয়ঃপ্রাপ্ত হলে (স্বপ্ন দোষের মাধ্যমে)..." (সূরা নুর; ২৪:৫৯)

আলী (رضي الله عنه) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ (ﷺ) বলেছেন, "তিন ব্যক্তির আমলনামা হতে কলম গুটিয়ে নেয়া হয়েছে,

১) ঘুমন্ত ব্যক্তির ঘুম থেকে জাগ্রত হবার আগ পর্যন্ত

২) শিশুদের প্রাপ্তবয়স্ক হবার আগ পর্যন্ত

৩) পাগলের হুঁশ হবার আগ পর্যন্ত।"

(*তিরমিযী* : ১৩৪৩; *ইবনে মাজাহ* : ৩০৩২; *আন নাসাঈ* : ৩৩৭৮)

---

[২০১] Wet Dreams: What Causes Wet Dreams In Men? - https://goo.gl/GkWHLM

একজন ঘুমন্ত ব্যক্তি নিজেও জানে না ঘুমের ঘোরে সে কী করছে। তখন তার আমল লিপিবদ্ধ করা হয় না। স্বপ্নদোষ হয়ে থাকে ঘুমন্ত অবস্থায় এবং এটাকেও আমলনামায় লিপিবদ্ধ করা হয় না।[২৭২]

স্বপ্নদোষ যদি ক্ষতিকরই হতো, তাহলে আল্লাহ্ (ﷻ) অবশ্যই একে হারাম করতেন এবং স্বপ্নদোষের কারণে শাস্তির ব্যবস্থা করতেন। তিনি (ﷻ) এর কোনোটাই করেননি। কাজেই আমরা মুসলিমরা চোখ বন্ধ করে বিশ্বাস করে নিতে পারি স্বপ্নদোষের কোনো ক্ষতিকর দিক নেই। চিকিৎসকদের ভাষ্য অনুসারেও স্বপ্নদোষ ক্ষতিকর নয়।[২৭৩]

পানি পান করা হালাল। তবে আপনি যদি গ্লাসের পর গ্লাস পানি পান করতেই থাকেন, করতেই থাকেন, তাহলে তা অবশ্যই ভালো না। অতিরিক্ত স্বপ্নদোষও ভালো না। যদি আপনার দীর্ঘদিন ঘন ঘন স্বপ্নদোষ হয়, মনে করুন প্রতিদিন বা দু-একদিন পর পর স্বপ্নদোষ হয়, তাহলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে পারেন। আই রিপিট, বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক। হাতুড়ে ডাক্তার না।

স্বপ্নদোষ নিয়ে শয়তান আপনাকে কুমন্ত্রণা দিতে এলে একদমই শুনবেন না তার কথা। স্বপ্নদোষ হচ্ছে হোক, কিন্তু স্বপ্নদোষ থেকে বাঁচার জন্য ভুলেও হস্তমৈথুন করবেন না।

সাত.

পরীক্ষার ফাঁদ ভয়ঙ্কর ফাঁদ। বিশেষ করে গায়ে বাতাস লাগিয়ে বেড়ানো, ফাঁকিবাজ ছাত্রদের জন্য। এমনিতেই পরীক্ষার মধ্যে মাথার ভেতর টেনশান থাকে, তার ওপর সারা বছর পড়াশোনা থেকে দূরে থাকলে প্রচুর প্রেশার পড়ে। এ প্রেশার সামলাতে না পেরেই অনেকে পর্ন দেখে বা হস্তমৈথুন করে। অসংখ্য তরুণের সাথে আমরা কথা বলে দেখেছি, পরীক্ষার মৌসুমে তাদের পর্ন দেখার বা হস্তমৈথুন করার মাত্রা ব্যাপকহারে বৃদ্ধি পায়। আবার অনেকেই পরীক্ষার মধ্যে পর্ন দেখতে দেখতে বা হস্তমৈথুন করতে করতে আসক্ত হয়ে পড়ে। বাড়ে হতাশা, বাড়ে অস্থিরতা।

ছাত্রজীবন অসাধারণ একটা সময়। এর প্রতিটি মুহূর্ত চুটিয়ে উপভোগ করা উচিত। ভাই আমার, অন্ধকার রুমে একা একা বসে পর্ন দেখে আর হস্তমৈথুন করে হতাশা আর অস্থিরতায় জীবনটা দুর্বিষহ করে তুলছ কেন? রুম থেকে একটু বের হও। দেখো কত সুন্দর একটা পৃথিবী তোমার জন্য অপেক্ষা করে আছে। বন্ধুদের সাথে আড্ডা দাও, দলবেঁধে ঘুরতে যাও,

---

[২৭২] Coping with wet dreams - https://goo.gl/VBZhcE
[২৭৩] Understand "Night Fall" or "Wet Dreams"? - https://goo.gl/ot2EGL

সবুজ ঘাসের ওপর খালি পায়ে হাঁটো, শুয়ে থেকে আকাশ দেখো, বৃষ্টিতে ভেজো, মাঠে খেলাধুলা করো, সাইক্লিং করো, দৌড়াও। খুব বেশি হতাশ লাগলে, মন খারাপ হলে মসজিদে যাও। তাক থেকে কুরআনের একটা কপি তুলে নাও। যেকোনো পেইজ বের করে পড়তে শুরু করো, দেখবে হতাশা, মন খারাপ কোথায় পালিয়ে যাবে! স্রেফ মসজিদে বসে থাকলেও দেখবে মন ভালো হয়ে যাবে।

সারাদিন বই নিয়ে বসে থাকতে হবে, পড়াশোনা করতে হবে, এটা বলছি না। ক্লাসে ফেসবুকিং করার মাঝে মাঝে লেকচারের দিকে একটা কান খোলা রাখো। ইচ্ছে হলে মাঝে মাঝে লেকচার খাতায় তুলে রাখো। উইকএন্ডের একটা দিন বা ক্লাস টেস্টের আগে টপিকগুলোতে চোখ বুলিয়ে রাখো। যে বন্ধুর কাছে তুমি পরীক্ষার আগের রাতে পড়া বুঝতে যাও, তার কাছে পরীক্ষার আগের রাতে না গিয়ে উইকএন্ডগুলোতে যাও। এই ছোট ছোট কাজগুলোই তোমাকে অনেক এগিয়ে রাখবে। পরীক্ষায় আর চাপ পড়বে না। তোমাকে অমানুষিক পরিশ্রমও করতে হবে না। হতাশাও আসবে না ইন শা আল্লাহ্‌। উত্তেজিত স্নায়ুকে শিথিল করার জন্য পর্ন দেখতে হবে না বা হস্তমৈথুনও করতে হবে না।

আট.

ফেইসবুক ছুরির মতো। চিকিৎসকের হাতে থাকলে ছুরি জীবন বাঁচায়, রংবাজের হাতে থাকলে জীবন কেড়ে নেয়। ফেইসবুকও তা-ই। ভালোমতো ব্যবহার করতে পারলে আপনার জীবনের গতিপথই পালটে দেবে ফেইসবুক। আর একটু অসতর্ক হলেই জীবন নষ্ট হয়ে যাবে। ফেইসবুক একসময় এমন ছিল না, জ্ঞানের প্রতিযোগিতা, সৌন্দর্যের প্রতিযোগিতা, দাম্পত্য জীবনের সুখ প্রদর্শনের প্রতিযোগিতা, ক্ষমতার দাপট দেখানোর প্রতিযোগিতা, নিজের ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক জীবনের প্রদর্শনী ছিল না ফেইসবুকে।

একবার চিন্তা করুন ফেইসবুক কতবার আপনার জীবনের স্বাদ নষ্ট করে দিয়েছে, বেঁচে থাকার ইচ্ছেকে মেরে ফেলেছে, অস্থিরতা, অশান্তি সৃষ্টি করেছে। দামি রেস্টুরেন্টে বন্ধুদের সেলফি দেখে, দেশ-বিদেশ ভ্রমণের ছবি দেখে আপনি অশান্ত, অস্থির হয়েছেন। ফেইসবুকে আপনার বন্ধুরা যখন তাদের জীবনের কাল্পনিক সুখ আর সাফল্যের ডালি সাজিয়ে বসেছে, তা দেখে আপনার অন্তর হয়েছে বিষাক্ত, পরশ্রীকাতর। হতাশার শ্যাওলা জমেছে আপনার মনে। দীর্ঘশ্বাস পড়েছে একের পর এক ... "ধুর শালা! কিছুই হলো না জীবনে!" হতাশার শ্যাওলা আরও ঘন হয়েছে, হয়েছে আরও বেশি সবুজ। এই হতাশার মুহূর্তে কত অসংখ্যবার শয়তান আপনাকে পেয়ে বসেছে! আপনি পর্ন দেখেছেন, করেছেন হস্তমৈথুন, শেষমেষ আক্ষেপের অশ্রু ঘুম পাড়িয়েছে আপনাকে।

যতটুকু পারুন, ফেইসবুকে কম সময় দিন। তবে বাধ্য না হলে একবারে ছেড়ে চলে যাবেন না। পরিমিত ফেইসবুকিং অনেক ক্ষেত্রেই খুবই উপকারী একটি বিষয়। ইসলামিক পেইজগুলো ফলো করুন, যারা সত্যকে মিথ্যার সঙ্গে মিশিয়ে দেয় না বা ইসলামকে পাশ্চাত্যের মনমতো ব্যাখ্যা করে না এমন হকপন্থী আলিমদের অনুসরণ করুন। এসব দিক থেকে ফেইসবুক আপনাকে অনেক সাহায্য করতে পারবে।

আপনার যেসব বন্ধু অশ্লীল ছবি, ভিডিও ইত্যাদি শেয়ার করে তাদের আনফ্রেন্ড করে দিন। আনফ্রেন্ড করতে না চাইলে আনফলো দিন। আইডির ওপর কার্সর রাখলে following লিখাকে unfollow করে দেয়। এতে ওই আইডি আপানার ফ্রেন্ডলিস্টে থাকবে কিন্তু নিউজ ফিডে শো করবে না। এতে চোখের গুনাহও হলো না, বন্ধুও রাগ করল না। মাঝখানে আপনি ফিতনাহ থেকে বেঁচে গেলেন। ফেসবুকের ডান পাশে আসা বিভিন্ন মডেলদের ফলো করার আইডি, বিভিন্ন অশ্লীল পেইজের অ্যাড ইত্যাদি দূর করার জন্য *facebook purity'* নামের ব্রাউযার এক্সটেনশান ব্যবহার করতে পারেন। Firefox, chrome দুটোর ব্রাউযারের জন্যই পাবেন।

অশ্লীলতা ছড়িয়ে বেড়ানো অসংখ্য পেইজ আছে ফেইসবুকে। এসব পেইজ কোনোমতেই ফলো করা যাবে না। ফলো করা যাবে না নায়িকা, অভিনেত্রী, মডেল বা কোনো সেলিব্রেটিকেই। আপনার হোমপেইজ রাখতে হবে একদম পরিষ্কার। কোনো মেয়ের ছবিই যেন না আসে। ফেসবুক স্ক্রল করতে করতে কোনো মেয়ের ছবি দেখে ফেললেও সেটা আপনাকে পর্ন দেখা বা হস্তমৈথুন করার ট্রিগার হতে পারে, উসকানি দিতে পারে। তাই আমাদের সাজেশান হলো মাহরাম ছাড়া আর কোনো মেয়েকেই আপনার ফ্রেন্ডলিস্টে না রাখা। এমন অনেক ভাই আছেন যারা পর্ন, হস্তমৈথুন ছাড়ার জন্য আদা জল খেয়ে নামেন।

কিন্তু ফেইসবুকে নারীর ফিতনাহর জালে আটকে থাকার কারণে পর্ন, হস্তমৈথুন আর ছাড়া হয় না। আজকে, এ মুহূর্তেই বিপরীত লিঙ্গের সবাইকে আনফ্রেন্ড করুন। কাযিনদেরও। (কাযিনদের আনফ্রেন্ড করতে না চাইলে আনফলো দিয়ে রাখতে পারেন, কিন্তু আমরা এটাকে তীব্রভাবে নিরুৎসাহিত করব। সোজা আনফ্রেন্ড করুন। হয়তো কিছু কঠিন কথা শুনতে হবে, কিন্তু আলটিমেটলি এতে আপনি উপকৃত হবেন ইন শা আল্লাহ্।)

খুঁজে খুঁজে ফ্রেন্ডলিস্টের সব মেয়ে/ছেলেদের বের করে আনফ্রেন্ড করা ঝামেলার এবং সময়সাধ্য ব্যাপার। তবে এর সহজ সমাধান আছে।

**ছেলেদের জন্য :**

নিচের লিংক গেলে, আপনার ফ্রেন্ড লিস্টে যাদের জেন্ডার ফিমেইল দেয়া তাদের সব আইডি চলে আসবে ইন শা আল্লাহ্। তারপর খুব সহজে তাদের আনফ্রেন্ড করে দিতে পারবেন।

https://www.facebook.com/search/females/me/friends/intersect

ওপরের লিংকে সমস্যা হলো এ লিংকটি ব্যবহার করুন:

https://m.facebook.com/search/females/me/friends/intersect

**মেয়েদের জন্য :**

নিচের লিংকে গেলে, আপনার ফ্রেন্ড লিস্টের যেসব আইডির জেন্ডার মেইল দেয়া তাদের সব আইডি চলে আসবে ইন শা আল্লাহ্। তারপর তাদের আনফ্রেন্ড করে দিতে পারবেন খুব সহজে।

https://www.facebook.com/search/males/me/friends/intersect

ওপরের লিংকে সমস্যা হলে :

https://m.facebook.com/search/males/me/friends/intersect

বিপরীত লিঙ্গের কারও সাথে ফেইসবুকে কখনোই ইন্টার‍্যাকশানে যাবেন না। কখনোই চ্যাট করবেন না। মোটামুটি ইসলাম প্র্যাক্টিসিং ভাইয়েরাও এ ফাঁদে পড়ে যান। কোনো মেয়ে আপনাকে ইনবক্সে কিছু জিজ্ঞাসা করলেও উত্তর দেয়ার দরকার নেই। আপনি যে ফিতনাহর ভয়ে রিপ্লাই দিতে চাচ্ছেন না এটা বলারও দরকার নেই। শয়তান আপনাকে বার বার ধোঁকা দিতে চাইবে। আপনাকে স্মরণ করিয়ে দেবে দাওয়ার গুরুত্ব এবং ফযীলত। শয়তানের ধোঁকায় ভুলবেন না। কমেন্ট, ইনবক্সে দ্বীনের দাওয়াত দিতে গিয়ে কখন যে দিলের দাওয়াত দিয়ে বসে থাকবেন তা টেরও পাবেন না।

আপনাদের অনুরোধ করব দয়া করে ফেইসবুকে ছবি আপলোডের পরিমাণ একটু কমান। উঠতে-বসতে সেলফি তোলা আর সেটা ফেইসবুকে আপলোড দেয়া যে একধরনের অসুস্থতা, মানসিক ভারসাম্যহীনতা সেটা কেন আপনারা বোঝেন না? ফেইসবুকে ছবির পর ছবি আপলোড করে, কাল্পনিক সব স্ট্যাটাস দিয়ে আপনি যে মিথ্যে সুখের ফানুস ওড়াচ্ছেন তাতে আপনার কী লাভ হচ্ছে? আপনার কারণে কত মানুষের অন্তর বিষিয়ে যাচ্ছে! টানাপোড়েন সৃষ্টি হচ্ছে সম্পর্কে। সেই সঙ্গে চোখের "নজর"[২৪৪] লেগে আপনার ক্ষতি হচ্ছে!

---

[২৪৪] রাসুলুল্লাহ (ﷺ) বলেছেন, তোমরা নজরলাগা থেকে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাও। কেননা, নজরলাগা সত্য।- *ইবনু মাজাহ*: ৩৫০৮

আপনার ক্রমাগত সেলফি আপলোড দেয়াতে সবাই যে বিরক্ত হয়, কিন্তু ভদ্রতার খাতিরে কেউ বলে না এটা কেন বোঝেন না? বোনেরা আমার, আপনারা কেন বোঝেন না, আপনাদের ছবিগুলোতে প্রশংসানূলক কমেন্ট করা ছেলেগুলো আপনাকে নিয়ে ফ্যান্টাসিতে ভোগে? তাদের বন্ধুদের সঙ্গে আপনাকে নিয়ে কুৎসিত আলোচনা করে? আপনারা আসলেই কি চান কোনো বিকৃত রুচির ছেলের যৌন ফ্যান্টাসি আর হস্তমৈথুনের নায়িকা হতে? ঠিক বুঝি না, বুঝতে পারি না আপনারা কেন যে নিজেরাই নিজেদের এভাবে অপমানিত করেন!

কিছু প্রতারক চক্র ফেইসবুক থেকে মেয়েদের ছবি সংগ্রহ করে, তারপর এডিট করে পর্নসাইট বা চটিগল্পের পেইজে দিয়ে দেয়, অনেক সময় ব্ল্যাকমেইল করে। এ কথাও মাথায় রাখা দরকার।

নয়.

শয়তানের পাতা আরেকটি মারাত্মক ফাঁদ হলো আধুনিক বয়ফ্রেন্ড/গার্লফ্রেন্ড কালচার। গার্লফ্রেন্ড নিয়ে শয়তান খুবই মারাত্মক ফাঁদ পাতে। পর্ন ও হস্তমৈথুন আসক্তি থেকে মুক্তি পাবার জন্য আমাদের একটা টিপস ছিল যে, একজন খুবই কাছের বন্ধুকে সব খুলে বলে তার কাছে সাহায্য চাইতে হবে। শয়তান আপনাকে বোঝাবে, "আরে পাগলা, গার্লফ্রেন্ডের চেয়ে কাছের মানুষ কে আছে তোর? তার সাথে সবকিছু শেয়ার কর। সে কি তোর জন্য মূর্তিমান এক প্রেরণা নয়? তার চোখের দিকে তাকিয়ে, তার হাত নিজের মুঠোতে নিয়ে তুই কি নিজের মধ্যে বিশ্বজয়ের শক্তি অনুভব করিস না? তা ছাড়া বিদ্রোহী কবি বলেছেন,

'কোন কালে একা হয়নি কো জয়ী পুরুষের তরবারী

প্রেরণা দিয়েছে, শক্তি দিয়েছে বিজয় লক্ষী নারী'

গার্ল ফ্রেন্ডের প্রেরণাতেই তুই বিদায় জানাতে পারবি পর্ন আর হস্তমৈথুন আসক্তিকে।"

প্রেম নিজেই এক মারাত্মক ফিতনাহ। পদে পদে আল্লাহ্‌র (ﷻ) আদেশ অমান্য করা। গার্লফ্রেন্ডের সঙ্গে কথা বলার মাধ্যমে, তার দিকে তাকানোর মাধ্যমে, ডেটিং করার মাধ্যমে, স্পর্শ করার মাধ্যমে আপনি আল্লাহ্‌র (ﷻ) আদেশ অমান্য করে চলেছেন আর শয়তানকে সুযোগ করে দিচ্ছেন আপনার অন্তরের নিয়ন্ত্রণ নেয়ার। আপনার অন্তরের নিয়ন্ত্রণ নিয়ে সে আপনাকে দিয়ে ইচ্ছেমতো পাপ কাজ করিয়ে নিচ্ছে।

আপনি পর্ন দেখছেন।

হস্তমৈথুন করছেন।

প্রেমকে হস্তমৈথুন/পর্ন-আসক্তি থেকে মুক্তির মহৌষধ মনে করার কোনো কারণ নেই। প্রেম আপনাকে খুব অল্প সময়ের জন্য পর্ন-হস্তমৈথুন থেকে দূরে রাখতে পারবে হয়তো, কিন্তু দীর্ঘমেয়াদি কোনো সমাধান দিতে পারবে না। সে প্রেম যতই "পবিত্র"(?) হোক না কেন। অধিকাংশ ছেলেরা কী করে? নিজেই বলুন।

প্রেমও করে আবার পর্ন ভিডিও দেখে, হস্তমৈথুন করে। এ হারাম সম্পর্কটা হুড তোলা রিকশা, কেএফসি, আলো-আঁধারির রেস্টুরেন্ট, স্টার সিনেপ্লেক্স পর্ব শেষে আপনাকে লিটনের ফ্ল্যাটে কিংবা "রুম ডেইটে" নিয়ে যেতে পারে। আর সেটা নিশ্চয়ই পর্ন আর হস্তমৈথুনের চেয়েও জঘন্য এক ব্যাপার।

**দশ.**

আপনি নিজে পর্ন/হস্তমৈথুন/চটিগল্পের আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে চাইলে এমন সব বন্ধুদের গুডবাই জানাতেই হবে, যারা নিজেরাও ওইসবে আসক্ত। ওদের সাথে ওঠাবসা চালিয়ে গেলে আসক্তি থেকে বের হয়ে আসা কঠিন হয়ে দাঁড়াবে। ওরা আপনাকে পর্ন দেখার আমন্ত্রণ জানাবে, "চল দোস্ত, আজকে একটু দেখি...", "নতুন কালেকশান আছে। দেখবি চল..."

হয়তো-বা বসে আড্ডা দিচ্ছেন। হুট করে কেউ চটিগল্প বা পর্ন ভিডিওর গল্প শুরু করে দিলো, মেয়েদের নিয়ে রসালো আলাপ শুরু করে দিলো। তাদের আলোচনায় আপনি যোগ না দিলেও অশ্লীল কিছু টার্ম, কিছু শব্দ গেঁথে যাবে আপনার মাথায়। পরে আপনার মস্তিষ্ক যখন অলস থাকবে, আপনি একা থাকবেন বা ঘুমাতে যাবেন তখন আপনার মাথায় ওই শব্দগুলো ঘুরতে.থাকবে। ক্রমাগত আপনাকে জ্বালাতে থাকবে। পর্ন না দেখা পর্যন্ত, হস্তমৈথুন না করা পর্যন্ত আপনি নিস্তার পাবেন না চিন্তার জ্বলুনি থেকে।

"পিচ্চিকালের বন্ধু, ওদের ছাড়া থাকবি কীভাবে? একসঙ্গে গ্রুপস্টাডি করিস, ওদের থেকে দূরে সরে গেলে কে তোকে পড়া বুঝিয়ে দেবে, কার কাছে নোট পাবি?" এসব বলে শয়তান আপনাকে ধোঁকা দেবার চেষ্টা করবে। ওর কথায় কান দিয়েছেন তো মরেছেন। আপনার জীবনটাকে ধ্বংস করে ছাড়বে এসব বন্ধুরা। আপনাকে টেনে নিয়ে যাবে জাহান্নামে।

"হায় আমাদের দুর্ভোগ, আমি যদি অমুক ব্যক্তিকে বন্ধুরূপে গ্রহণ না করতাম। আমার কাছে উপদেশ আসার পর সে আমাকে তা থেকে বিভ্রান্ত করেছিল। শয়তান তো এমনই চরিত্রের যে, সময়কালে সে মানুষকে অসহায় অবস্থায় ফেলে চলে যায়।"

(সূরা আল ফুরকান; ২৫:২৮-২৯)

"বন্ধুবর্গ সেদিন একে অপরের শত্রু হবে, তবে খোদাভীরুরা নয়।" (সূরা আয যুখরুফ; ৪৩:৬৭)

আল্লাহ্‌র (ﷻ) জন্য বিদায় বলে দিন ওইসব বন্ধুদের। আল্লাহ্‌ (ﷻ) আপনাকে এদের চেয়েও উত্তম বন্ধু মিলিয়ে দেবেন ইন শা আল্লাহ্‌। মানুষ একাকী থাকতে পারে না, বিচ্ছিন্ন হয়ে জীবন কাটাতে পারে না। তাই আমাদের সাজেশান হবে প্র্যাক্টিসিং মুসলিম ভাইদের (সমাজের ভাষায় "হুজুর" ) সঙ্গে ওঠাবসা করুন। ইন শা আল্লাহ্‌ তাঁদের সাহচর্য আপনাকে সহায়তা করবে আসক্তি দূর করতে।

এগারো.

যুবকদের যৌনাকাঙ্ক্ষা দমিয়ে রাখার একটি পদ্ধতি রাসূলুল্লাহর (ﷺ) হাদিস থেকে জানা যায়। রোযা রাখা।[২৫৫] প্রতি সপ্তাহে দুদিন, সোমবার আর বৃহস্পতিবার রোযা রাখা শুরু করতে পারেন। দেখবেন মাস দেড়েকের মধ্যে আপনি অনেক এগিয়ে গিয়েছেন। কিন্তু শয়তান আপনাকে রোযা রাখতে দিতে চাইবে না; "এত লম্বা দিনে কীভাবে রোযা রাখবি, ক্লাস আছে, ল্যাব আছে... পারবি না, রোযা রাখলে তুই শুকিয়ে যাবি, চেহারা নষ্ট হয়ে যাবে..."

আল্লাহ্‌র (ﷻ) ওপর ভরসা করে রোযা রাখা শুরু করে দিন। আল্লাহ্‌ (ﷻ) সহজ করে দেবেন ইন শা আল্লাহ্‌। একই কথা খাটে দান-সাদকাহর ব্যাপারেও। প্রত্যেকবার হস্তমৈথুন করার পর বা পর্ন দেখার পর আপনি যখন পাপের কাফফারা হিসেবে দান-সাদকাহ করতে যাবেন, তখন শয়তান আপনাকে ভয় দেখাবে, "দান করলে তো টাকা শেষ হয়ে যাবে। মাস চালাবি কী করে?"

এসব ফিসফিসানিকে কোনোরকমের গুরুত্ব দেয়া যাবে না। আল্লাহ্‌ (ﷻ) নিজেই ঘোষণা দিয়েছেন, দান করলে তিনি ধন-সম্পদ বাড়িয়ে দেন, তাই শয়তানের কথায় কান না দিয়ে দান করতে থাকুন।

বারো.

নাটক, সিরিয়াল, সিনেমা, গান, আইটেম সং এগুলো শয়তানের খুবই ভয়ঙ্কর ফাঁদ। এগুলো থেকে দূরে না থাকলে কোনোমতেই চোখের হেফাযত করা সম্ভব না। শয়তান এ ফাঁদ পেতে খুব সহজেই আপনার অন্তর দখল করে নিতে পারে। অন্তরের নিয়ন্ত্রণ শয়তানের হাতে তুলে দিলে কী হবে সেটা বলাই বাহুল্য। বিশেষ করে বলিউডের আইটেম সং খুবই বিষাক্ত। একজন সুস্থ স্বাভাবিক পুরুষ আইটেম সং দেখলে কীভাবে স্থির থাকতে পারে? আপনি যদি আইটেম সং দেখা ছাড়তে না পারেন, তাহলে পর্ন-হস্তমৈথুন আসক্তি কাটানোর চিন্তা বাদ

[২৫৫] *বুখারি*: ১৮০৬; *মুসলিম*: ৩৪৬৪

দিন। এ পর্যন্ত পড়ার পর আপনি নিশ্চয়ই আমাদের ওপর ক্ষেপে গিয়েছেন—গান শোনা যাবে না, মুভি-সিরিয়াল দেখা যাবে না, প্রেম করা যাবে না, মেয়েবন্ধু থাকা যাবে না, ফেইসবুকে মেয়েদের সঙ্গে চ্যাট করা যাবে না, ইউটিউবে র‍্যান্ডমলি ভিডিও দেখা যাবে না... তাহলে করা যাবেটা কী? ইসলাম কি এতটাই কঠোর? ইসলামে বিনোদন বলে কিছু নেই? অবসরে করবটা কী?

অবসরে কী করবেন, মুভি-সিরিয়ালের বদলে কী দেখবেন, গানের বদলে কী শুনবেন তা নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে আমাদের পরের লেখায়। পড়ে ফেলুন।

কিন্তু তার আগে আপনার কিছু বিষয় জানা দরকার...

অ্যামেরিকা! স্বপ্নের দেশ!

যে দেশের আকাশে-বাতাসে সুখ আর আনন্দ ভেসে বেড়ায়।

যে দেশের মানুষদের মতো হতে পারাটাই আমরা মনে করি আধুনিকতা, জাতে উঠতে পারে, জীবনের সার্থকতা। যাদের লাইফস্টাইল আমরা অন্ধের মতো অনুকরণ করি। আমাদের পরম আকাঙ্ক্ষিত সব উপাদানই আছে তাদের যাপিত জীবনে—বন্ধু, আড্ডা, গান, উদ্দাম পার্টি, গার্লফ্রেন্ড-বয়ফ্রেন্ড, ফ্রি মিক্সিং, ফ্রি সেক্স, মুভি, সিরিয়াল, ড্রাগস... সবকিছুই। বিনোদনের এক মহাসমুদ্রে ডুবে আছে এরা। আমাদের চোখে জীবনে সুখী হতে হলে যা যা দরকার, তার সবকিছুই আছে এই অ্যামেরিকানদের। সুখের যে সংজ্ঞা আমরা বানিয়েছি সেটা অনুযায়ী অ্যামেরিকানদের সবচেয়ে বেশি সুখী হবার কথা।

কিন্তু...

কিন্তু তারপরও কেন প্রতি ১০ জনে ১ জন অ্যামেরিকান তীব্র হতাশায় ভোগে?[২৩৬]

কেন প্রতিবছর ৪৪,১৯৩ জন অ্যামেরিকান আত্মহত্যা করে? প্রতিদিন গড়ে প্রায় ১২১ জন?[২৩৭]

কেন অ্যামেরিকার কিশোর-কিশোরীরা ব্যাপকভাবে আত্মহত্যাপ্রবণ হয়ে উঠছে?[২৩৮]

---

[২৩৬] Did you know 80% of individuals affected by depression do not receive any treatment? - https://goo.gl/ip6Vw5

[২৩৭] Suicide Statistics - https://goo.gl/QAScBi

[২৩৮] Suicide rates climb in US, especially among adolescent girls -https://goo.gl/sXV9ud

কেন অ্যামেরিকানদের আত্মহত্যার হার আগের চেয়ে প্রায় ২৪ শতাংশ বেড়েছে?[২০৯]

মনে করুন আর আধঘণ্টা পর খুব কঠিন এক কোর্সের ফাইনাল পরীক্ষা। আপনি তেমন কিছুই পারেন না। তার ওপর কোর্স টিচার মারাত্মক রকমের হাড়কিপটে, নাম্বার দিতেই চান না। আর সেই সাথে তাঁর অতীত "সুনাম" আছে প্রশ্নপত্র কঠিন করে স্টুডেন্টদের সাথে "মজা" নেয়ার। নিরুপায় হয়ে পরীক্ষায় আসতে পারে এমন কিছু প্রশ্নের উত্তর পিডিএফ বানিয়ে আপনি মোবাইলে নিয়ে নিলেন। কিন্তু পরীক্ষার হলে মোবাইল নিয়ে যাওয়া নিষেধ। কারও কাছে মোবাইল পেলেই তৎক্ষণাৎ সে ছাত্রকে হল থেকে বহিষ্কার করে দেয়া হবে, সেই সাথে এক বছর ড্রপ। তো এমন এক ভয়াবহ পরিস্থিতিতে, আপনি পকেট থেকে আলতো করে মোবাইল বের করে টুকলিফাই শুরু করেছেন পরীক্ষার হলে।

স্বাভাবিকভাবেই আপনি প্রচণ্ড অস্থিরতায় ভুগছেন। ফ্যানের নিচে থেকেও আপনার কপালে বিন্দু বিন্দু ঘাম জমে গেছে। হার্টবিট বেড়ে গেছে। সারাক্ষণ ভয়ে ভয়ে আছেন এই বুঝি স্যারের হাতে ধরা খেয়ে গেলেন। আপনার মন বড় অশান্ত, বড় অস্থির। সুবহান আল্লাহ্! একটু চিন্তা করে দেখুন দুনিয়ার সামান্য মানুষের বানানো আইন ভাঙার কারণে, খুব ছোট একটা অপরাধ করার কারণেই আপনার মনের শান্তি কর্পূরের মতো উবে গেছে। তাহলে আকাশ ও জমিনের সৃষ্টিকর্তা, যিনি অনস্তিত্ব থেকে অস্তিত্বে এনেছেন সবকিছুকে, সেই মহিমান্বিত আল্লাহ্র (ﷻ) আইন প্রতিনিয়ত ভেঙে, প্রতিনিয়ত আল্লাহ্র (ﷻ) সঙ্গে বিদ্রোহ করে আপনি কী করে অন্তরে শান্তি পাবেন? বলুন, কীভাবে শান্তি পাবেন?

আল্লাহ্ (ﷻ) আপনাকে বলেছিলেন দৃষ্টি সংযত করতে, চোখের হেফাযত করতে।

"মুমিন পুরুষদের বলুন, তারা যেন তাদের দৃষ্টি অবনত রাখে এবং তাদের লজ্জাস্থানের হেফাযত করে। এটাই তাদের জন্য উৎকৃষ্ট পন্থা। নিশ্চয় তারা যা কিছু করে আল্লাহ্ তা সম্পর্কে পূর্ণ অবহিত আছেন।" (সূরা আন-নূর; ২৪:৩০)

আপনি প্রতিনিয়ত তাঁর সেই আদেশকে বুড়ো আঙুল দেখাচ্ছেন। রাস্তায় মেয়েদের চোখ দিয়ে গিলে খাচ্ছেন, বন্ধুদের সঙ্গে মেয়েদের ফিগার নিয়ে থিসিস করছেন, গভীর রাতে আপনার মোবাইলের স্ক্রিন নীল হয়ে যায়, সার্ফিং করে বেড়ান এক্স রেইটেড সব ওয়েবসাইটে, পর্নস্টার আর আইটেম গার্লরা আপনার ড্রিম গার্ল, স্বপ্নের রাজকন্যা। আপনি কীভাবে শান্তি পাবেন?

---

[২০৯] Suicide rate on the rise in U.S. - https://goo.gl/xkYC7L

বন্ধু, আড্ডা, গান, জিএফ, বিএফ, সিরিয়াল, ফেইসবুকিং, সেলফি, ডিএসএলআর, কেএফসি, পিংযা হাট এগুলো নিয়েই কেটে যাচ্ছে আপনার অষ্টপ্রহর। ভাবছেন, বেশ তো! সুখেই আছি। বুকে হাত রেখে একবার সত্যি করে বলুন তো, আপনি কি আসলেই শান্তিতে আছেন, সুখে আছেন? কেন এক বিকেলে ঘুম থেকে উঠে শেষ বিকেলের মরা আলোয় অজানা কারণে আপনার মন খারাপ হয়ে যায়? গভীর রাতে কী যেন ভেবে আপনার চোখ ভিজে যায়। দলাবাঁধা কষ্টগুলো ভিড় জমায় বুকের ভেতর। অন্তরটা শূন্য মনে হয়। কী যেন নেই আপনার! কোথায় যেন একটা অপরিপূর্ণতা, অসম্পূর্ণতা! কোথায় যেন কিসের একটা অভাব! জীবনটা বড্ড বেশি জটিল মনে হয়! আইটেম গার্লদের কোমর দোলানি আর দেহের ভাঁজ দেখে আপনার মন কি অস্থির, অশান্ত হয়ে যায় না? মনের ভেতরের পশুটা কি আপনাকে কুঁড়ে কুঁড়ে খায় না? প্রত্যেকবার পর্ন ভিডিও দেখার পর, হস্তমৈথুন করার পর আপনার কি মরে যেতে ইচ্ছে করে না? মনে হয় না কেন করলাম, কেন?

কিসের নেশায় ডুবে আছেন ভাই আপনি? কিসের নেশায়?

পর্নস্টারের নিটোল দেহ, গার্লফ্রেন্ডের "মনে ঝড় তোলা চোখ", আইটেম গার্লদের লাস্যময়ী হাসি? আপনি এদের কি একেবারে নিজের মতো করে কখনো পাবেন? পাবেন না। এরা তো মরীচিকা ছাড়া কিছুই না। এরা একদিন বুড়িয়ে যাবে। দেহে ভাঁজ পড়বে, চামড়া কুঁচকে যাবে, দাঁত পড়ে যাবে, চোখ ধূসর হয়ে যাবে, চুল পাটের শণের মতো হয়ে যাবে। সবশেষে মাটির নিচে পোকামাকড়ে খুবলে খুবলে খাবে এদের দেহ, পচে গলে দুর্গন্ধ ছড়াবে। এ নিয়েই আপনার এত আকর্ষণ! এদের কারণেই আপনি সে জাহান্নামের আগুনকে তুড়ি মেরে উড়িয়ে দিচ্ছেন, যা অন্তর পর্যন্ত পুড়িয়ে ফেলবে আর যার ইন্ধন হবে মানুষ ও পাথর।

আপনি ভুলে যাচ্ছেন আপনার সেই "আয়তনয়না" জান্নাতি স্ত্রীর কথা, যিনি আপনার জন্য শত সহস্র বছর ধরে অপেক্ষা করে আছেন। যাঁর মাথার স্কার্ফ এ দুনিয়া এবং আকাশের মধ্যবর্তী সবকিছুর থেকেও উত্তম। প্রবাল ও পদ্মরাগ-সদৃশ জান্নাতের স্ত্রীদের সৌন্দর্যের ব্যাপারে স্বয়ং আল্লাহ্ (ﷻ) সার্টিফিকেট দিয়েছেন। ঝুম বৃষ্টিতে স্ত্রীকে নিয়ে রিকশায় বসে লক্ষ কোটি বছরের বৃষ্টিবিলাস, হাঁ করে জ্যোৎস্না গেলা, শেষ বিকেলের মরে আসা নরম হলুদ আলোয় দুজন দুজনার চোখের দিকে তাকিয়ে হাজার হাজার বছর কাটিয়ে দেয়া – আপনি যা কিছু কল্পনা করতে পারেন, আর যা কিছু পারেননা, জান্নাতের সুখ ছাড়িয়ে যাবে তার সব কিছুকেই। ইচ্ছে হলে দুজনে ঘুরে বেড়াবেন জান্নাতের বাগানে। মাথার ওপর থেকে আলতো করে পড়বে গাছের ঝরা পাতা। আপনার স্ত্রী আপনার কাঁধে মাথা রেখে হাঁটবেন, আপনি তাঁকে শোনাবেন শাশ্বত প্রেমের কোন কবিতা...

এ অসীমকে এ আমরা কিসের জন্য ছুড়ে ফেলছি? কিসের মোহে বিকিয়ে দিচ্ছি?

আমি, আপনি কত পাগল, কত পাগল!

"...নারী জাতির প্রতি ভালোবাসা, সন্তানসন্ততি, রাশিকৃত সোনা-রুপা, চিহ্নিত অশ্বরাজি, গৃহপালিত জন্তু ও খেতখামার মানুষের জন্য লোভনীয় করে রাখা হয়েছে। অথচ এ সবই হচ্ছে পার্থিব জীবনের কিছু ভোগের সামগ্রী মাত্র। (কিন্তু) স্থায়ী পরিণামের সৌন্দর্য কেবল আল্লাহ্‌রই কাছে।" (সূরা আলে ইমরান; ৩:১৪)

পর্ন ভিডিওর ফ্যান্টাসি, আইটেম গার্লদের গ্ল্যামারে কোনো শান্তি নেই। এগুলো বরং আপনার অন্তরকে ক্ষত-বিক্ষত করে তোলে। শান্তি নেই ঝুমবৃষ্টিতে গার্লফ্রেন্ডের সাথে একই রিকশাতে পাশাপাশি বসে কাকভেজা হয়ে ভেজায়, চাঁদনি পসর রাতে হাঁ করে জ্যোৎস্না গেলায়। এগুলো আপনাকে ক্ষণিকের আনন্দ আর সাময়িক উত্তেজনা দিতে পারে, কিন্তু শান্তি দিতে পারে না। শান্তি আছে, আল্লাহ্‌র (ﷻ) আদেশ মেনে দৃষ্টি হেফাযত করার মধ্যে। শান্তি আছে আপনার রবকে সিজদাহ করার মধ্যে, রবের সামনে রাতে একাকী দাঁড়িয়ে চোখের পানি ফেলাতে। নিজের নফসের অবাধ্যতা করে রবের দাসত্ব করাতে। বিশ্বাস করুন এ শান্তি অমূল্য। দুনিয়ার কোনো কিছুর বিনিময়ে এই শান্তি পাওয়া যায় না। একবার এ শান্তি পেলে আপনি বার বার চাইবেন এ শান্তি পেতে।

একবার চেষ্টা করেই দেখুন না। একটা সপ্তাহ আল্লাহ্‌র (ﷻ) নফরমানি না করে চোখের হেফাযত করে দেখুন না ফলাফল কী হয়। একবার চেষ্টা তো করে দেখুন...

"...অবশ্যই আল্লাহ্‌র স্মরণে হৃদয় প্রশান্ত হয়।" (সূরা আর-রা'দ; ১৩:২৮)

## তবু হেমন্ত এলে অবসর পাওয়া যাবে...

প্রচুর আলো-বাতাস আর বিশাল একটা আকাশকে সঙ্গী করে বেড়ে ওঠা আমার। কলেজে ওঠার পর চলে আসতে হলো ইট, পাথর, ধোঁয়া আর যান্ত্রিকতায় ভরা ঢাকা শহরে। হোস্টেলের রুমটা প্রথম দর্শনেই অপছন্দ করে ফেললাম। ভরদুপুরেও ঘোর অমবস্যার অন্ধকার। জানালা একটা আছে বটে তবে সেটা আলো-বাতাস চলাচলের জন্য না; দুর্গন্ধ আর মশা প্রবেশের জন্য। খাঁচায় রাখা পাখির মতো ছটফট করত আমার প্রাণ। একটু পা ছড়িয়ে বসার জায়গা নেই, নেই দম ফেলার জায়গা।

রাত-দিন এক করে পড়াশোনা করতে হতো কলেজের প্রেশারে। তবু বিকেলবেলা কিছুটা হলেও অবসর পাওয়া যেত। কিচ্ছু করার থাকত না তখন। বাতাসের মতো অবাধ ছিল আমার জীবন, মাঠে ঘাটে দৌড়ঝাঁপ করে বড় হয়েছি আমি, ইলেক্ট্রনিক্স গ্যাজেট আমাকে তেমন টানত না, সারাদিন ক্লাসের পড়ার পর গল্পের বইটই পড়তেও ইচ্ছে করত না। রুমে মন খারাপ করে চুপচাপ বসে থাকতাম। মাঝে মাঝে উদ্দেশ্যহীন হেঁটে বেড়াতাম রাস্তায়। রিকশার গোলকধাঁধা, লোকাল বাস, ফুটপাতের ফেরিওয়ালা, স্টেশনের প্ল্যাটফর্ম, অগণিত বিচ্ছিন্ন দ্বীপের মতো মানুষ, দীর্ঘশ্বাসের মতো হুইসেল দিয়ে প্ল্যাটফর্ম ছেড়ে চলে যাওয়া ট্রেন, হেমন্তের বিষণ্ণ আলো, সবকিছু ছাপিয়ে আমার চোখের সামনে ভেসে উঠত ছোট্ট একটা নদীর পাড়, নদীর পাড়ের অলৌকিক একটা গ্রাম।

একদল কিশোর সরিষাখেতের আইল দিয়ে সারিবেঁধে হেঁটে যাচ্ছে। সরিষাখেতের ওপর হেমন্তের নতুন কুয়াশা গা এলিয়ে দিয়েছে পরম আয়েশে। কিশোরদের কারও হাতে স্ট্যাম্প, কারও হাতে বল। সারাবিকেল মাঠে বল পিটিয়েছে ওরা। এখন যে যার বাড়িতে ফিরে যাচ্ছে। অশথ গাছের ওপর দিয়ে পূর্ণিমার বিশাল চাঁদটা উঁকি দিতে শুরু করেছে। দূরের একটা গ্রাম থেকে করুণ সুরে একটা বাছুর হাম্বা করে উঠল। মাকে ডাকছে বোধহয়। উত্তরের হিমেল বাতাসে সেই ডাক ভেসে বেড়ালো অনেকক্ষণ। নিজের শহরের ট্রেনটা প্ল্যাটফর্মে দাঁড়ানো দেখলে ইচ্ছে করত সবকিছু ছেড়েছুড়ে দিয়ে এখনই চেপে বসি ট্রেনে।

ঢাকা শহরের বাচ্চাদের দেখলে খুব কষ্ট হয়। কী করুণ অবস্থা ওদের! এমন এক সিস্টেম বানিয়ে ফেলেছি আমরা, যেই সিস্টেম প্রত্যেকটা মুহূর্তে চুষে নিচ্ছে বাচ্চাদের জীবনীশক্তি। বইয়ের ভারে, কোচিং সেন্টারে দৌড়াদৌড়ি আর প্রাইভেট টিউটরের উৎপাতে ওদের জীবনটা কেরোসিন। ওদের ওপর এত চাপ দিয়ে কী লাভ? ওদের প্রতি একটু রহম করুন না। ওকে কেনই-বা সব বিষয়ে ফুল মার্কস পেতে হবে? ওকে কেনই-বা পাশের বাসার ফাইয়াজ বা ফারিহার মতো হতে হবে? আমরা প্রত্যেকেই না আলাদা আলাদা মানুষ? আমাদের প্রত্যেকেরই আলাদা একটা সত্তা আছে, আছে নিজস্ব কিছু বৈশিষ্ট্য? কেন আমরা অন্যের কার্বন কপি হতে চাই?

অন্যের জীবনের দিকে না তাকিয়ে আমরা যদি আমাদের নিজেদের মতো করে জীবনযাপন করতে পারতাম, তাহলে এই পৃথিবীটা অনেক বেশি সুন্দর হতো। এত টেনশান, এত অস্থিরতা, মানসিক অশান্তি, ইনসমনিয়া থাকত না আমাদের। প্রত্যেকেই জীবনে যেটা হতে চেয়েছিল, যেটা ভালোবাসত সেটাই হতে পারত। ইঞ্জিনিয়ারিং পড়ে রোজ সকালে গোমড়া মুখে ব্যাংকের ডেস্কে বসতে হতো না, লুকিয়ে কবিতা লেখা ছেলেটাকে মনের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে পড়তে হতো না বিবিএ। ঢাকা শহরের যান্ত্রিক হৃদয়হীন মানুষগুলো টাকা, ক্যারিয়ার আর খ্যাতির পেছনে ছুটতে ছুটতে অখণ্ড অবসর পায় না বললেই চলে। তারপরেও যতটুকু অবসর পায়, ততটুকু উপভোগ করাও বিশাল এক সমস্যা। কত দরিদ্র এ ঢাকা শহর! এক চিলতে আকাশ নেই, নিশ্বাস নেবার জায়গা নেই, খেলার মাঠ নেই, বাঁশঝাড় নেই, নেই বাঁশঝাড়ের মাথার ওপরের সেই নির্ভেজাল চাঁদটাও! এভাবে মুরগির কুঠিতে, নয়টা-পাঁচটায় বাঁধা ছকে বেঁচে থাকাকে কি বেঁচে থাকা বলে?

এ জীবন তেলাপোকার জীবন!

এ জীবন সরীসৃপের জীবন!

তবুও এই সাদাকালো জঞ্জালে ভরা মিথ্যে কথার শহরে মানুষ লাল নীল সংসার বাঁধার স্বপ্ন দেখে। মা ভালোবাসে তাঁর সন্তানকে, স্ত্রী অপেক্ষা করে থাকে কখন ঘরে ফিরবে তার ভালোবাসার মানুষটা। কী ভেবে লেখা শুরু করেছিলাম আর অপ্রাসঙ্গিক কত কী লিখে ফেললাম! অনেকের ক্ষেত্রেই হস্তমৈথুন বা পর্ন-আসক্তি তীব্র আকার ধারণ করে শুধু অবসর সময়টাকে ঠিকভাবে কাজে না লাগানোর কারণে। এ লেখাতে ইন শা আল্লাহ্ চেষ্টা করা হবে শত সীমাবদ্ধতার মাঝেও কীভাবে অবসরকে আনন্দময় করা যায় সে বিষয়ে আলোকপাত করার।

সারাদিন অফিস করে বা ক্লাস করে বাসে বাদুড়ঝোলা হয়ে ঝুলে ঝুলে ফিরে, বাসার দরজার কলিংবেল টেপার সময় বুকের ভেতর এক অদ্ভুত শূন্যতা কাজ করে। এ সময়টা, মানে অফিস বা ক্লাস থেকে ফেরার পরের এই সময়টা খুবই নাজুক।

একটি গবেষণায় দেখা গেছে, মেন্টাল স্ট্রেস বাড়লে বা কোনো কারণে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হলে যৌন উত্তেজনার পরিমাণ বেড়ে যায়।[১৬৩]

যারা মাঝেমধ্যে পর্ন ভিডিও দেখে বা হস্তমৈথুন করে এ সময় শয়তান তাদের কুমন্ত্রণা দেয়, "যা ব্যাটা পর্ন দেখ বা হস্তমৈথুন কর, মেন্টাল স্ট্রেস দূর হয়ে যাবে।"

অনেকেই শয়তানের এই কুমন্ত্রণায় সাড়া দেয়। পর্ন-হস্তমৈথুনের ফ্যান্টাসি জগতে হারিয়ে ভুলতে চায় জীবনের সব অবসাদ। অবসাদ ক্ষণিকের জন্য দূর হলেও একটু পরেই ফিরে আসে শতগুণ শক্তিশালী হয়ে। ইসলাম কী চমৎকার সমাধানই না দিয়েছে এ সমস্যার! রাসূলুল্লাহ (ﷺ) বলেছেন, স্বামী যখন ঘরে ফিরবে তখন যেন স্ত্রী দরজা খুলে দেয়। পরস্পর সালাম বিনিময় করে। স্ত্রী যেন স্বামীর জন্য সুন্দর করে সাজে। স্ত্রীর হাসিমুখ, মিষ্টি কণ্ঠের সালাম বা দুটো নরম কথা, সারাদিনের পরিশ্রমে ক্লান্ত-বিধ্বস্ত স্বামীকে একনিমিষেই দিতে পারে দুদণ্ড শান্তি, নতুন করে বেঁচে থাকার প্রেরণা, চোখকে করে দিতে পারে শীতল।

"...তিনি তোমাদের জন্য তোমাদেরই মধ্য থেকে স্ত্রী সৃষ্টি করেছেন, যাতে করে তোমরা তাদের কাছ থেকে শান্তি লাভ কর এবং তিনি তোমাদের পরস্পরের মধ্যে ভালোবাসা ও দয়া সৃষ্টি করেছেন..." (সূরা আর-রুম; ৩০:২১)

পাশ্চাত্যের প্রপাগ্যান্ডায় ব্রেইন ওয়াশড হয়ে নারী-স্বাধীনতার নামে আমরা নারীকে ঘর থেকে বের করে রাস্তায় এনে দাঁড় করিয়ে দিয়েছি পুরুষের প্রতিপক্ষ হিসেবে। কর্মক্ষেত্রের কর্কশ, কঠোর পরিবেশ নারীর কোমলতা, স্নিগ্ধতাকে দূর করে দিচ্ছে। স্বামীর মনের শূন্যতা আর দূর করবে কী দিন শেষে বেচারি নিজেই ঘরে ফিরছে শূন্য এক মন নিয়ে। কেউই কাউকে পর্যাপ্ত সময় কাছে পাচ্ছে না, দূরত্ব বাড়ছে একটু একটু করে। দুয়ার খুলে যাচ্ছে পরকীয়া, পর্ন-আসক্তির। অবিবাহিত ভাইরা এখন হয়তো ছলো-ছলো চোখে অভিযোগ শুরু করবেন, "আমাদের তো বউ নেই, আমাদের কী হবে?"

ভাই, আমাদের সমাজে বিয়েকে করে ফেলা হয়েছে অনেক অনেক কঠিন। অভিযোগ-অনুযোগ না করে, বিয়ে নিয়ে ফ্যান্টাসিতে না ভুগে আপনাদের চেষ্টা করতে হবে বিয়ের জন্য নিজেকে প্রস্তুত করার। বিয়ে আপনার পর্ন-আসক্তি বা হস্তমৈথুন আসক্তি একেবারে দূর

---

[১৬৩] David H. Barlow, David K. Sakheim, and J. Gayle Beck, "**Anxiety Increases Sexual Arousal,**" Journal of Abnormal Psychology 92, no. 1 (1983): 49–54.

করবে এটা ভাবলে ভুল করবেন। বিয়ে কিছুটা সমাধান দিতে পারবে, কিন্তু পুরোটা না। তাই, লড়াইটা শুরু করতে হবে এ মুহূর্ত থেকেই। বিয়ের জন্য বসে থাকলে চলবে না।

ঘরে ফেরার পরে খুব দ্রুত ঢুকে পড়বেন বাথরুমে। ঠান্ডা পানি দিয়ে একটা "ঝটিকা" গোসল দিয়ে ফেলুন। স্পর্শকাতর জায়গাগুলো যত বেশি এড়িয়ে যাওয়া যায় ততই ভালো। বাথরুমে কাপড় সম্পূর্ণ না খুলে ফেলে কিছু কাপড় শরীরে রেখে গোসল করা উচিত। গোসল শেষে বাথরুম থেকে বের হয়ে মোবাইলে বা সাউন্ডসিস্টেমে শুনতে পারেন কুরআনের তিলাওয়াত। ইউটিউবে অনেক ক্বারির অসাধারণ সব তিলাওয়াত পাওয়া যায়, একটু খুঁজলেই পাবেন। অথবা দেখতে পারেন নিচের লিংকে : http://bit.ly/2lkMIBU। মনোযোগ দিয়ে শুনলে আল্লাহ্‌র (ﷻ) কালাম আপনাকে ইন শা আল্লাহ্ রক্ষা করবে শয়তানের ধোঁকা থেকে, আর সেই সঙ্গে মেন্টাল স্ট্রেস কাটিয়ে উঠতেও সাহায্য করবে।

"আমি নাযিল করেছি এমন কুরআন যা মুমিনদের জন্য শিফা ও রহমতের ব্যবস্থা।" (সূরা বনি ইসরাইল; ১৭:৮২)

এ সময় গান শুনে রিল্যাক্সড হতে ইচ্ছে করবে খুব, কোনোমতেই গান শোনা যাবে না, কুরআন শুনুন। একান্তই না পারলে মিউযিক ছাড়া নাশীদগুলো শুনতে পারেন। ইউটিউবে সার্চ দিলে মিউযিকবিহীন সুন্দর সুন্দর নাশীদ পাবেন প্রচুর। তবে খুব বেশি নাশীদ শোনার অভ্যাস না করাই ভালো, কারণ অনেক সময় এটা আবার মিউযিক শোনায় ফিরে যাবার গেইটওয়ে হিসাবে কাজ করতে পারে। মুভি সিরিয়াল দেখতে ইচ্ছে করলে ইসলামিক লেকচার বা ডকুমেন্টারি দেখতে পারেন। ডকুমেন্টারি হতে পারে প্রকৃতি, পশুপাখি, ইতিহাস বা কোনো ঐতিহাসিক স্থানের ওপর। kalamullah.com এ অনেক ডকুমেন্টারি পাবেন। ডকুমেন্টারি দেখার সময় চোখের হেফাযতের ক্ষেত্রে উদাসীন হয়ে গেলে চলবে না। গাইরে মাহরাম মেয়ে আছে এ রকম কোনো কিছুই দেখা যাবে না।

হালকা একটু ঘুমিয়ে নিতে পারেন। ছোট ভাইবোন বা পিচ্চিদের সঙ্গে খুনসুটি করতে পারেন। মানসিক চাপ কমাতে এগুলো খুব সাহায্য করে। পরিবার ছেড়ে দূরে, হোস্টেলে বা হলে থাকলে এ সময় বাবা-মাকে ফোন করুন। খোঁজখবর নিন। ইমো, ভাইভার, ওয়াটস অ্যাপ এগুলোর সদ্ব্যবহার করুন। মন খুলে কথা বলুন। মেন্টাল স্ট্রেস দূর হয়ে যাবে ইন শা আল্লাহ্। আবারও বলি, ঘরে ফেরার পরের এ সময়টা খুবই নাজুক। এক ভাইয়ের সঙ্গে কথা হয়েছিল। হাজার চেষ্টা করেও পর্ন এবং হস্তমৈথুন থেকে মুক্তি পাচ্ছেন না। কিছুদিন ভালো থাকেন, তারপর পর পর একটানা কয়েকদিন পর্ন দেখে হস্তমৈথুন করে ফেলেন। তারপর আবার কিছুদিন ভালো থাকেন, তারপর আবার পর্ন আর হস্তমৈথুন শুরু... এ লুপ থেকেই বের হতেই পারছিলেন না। ভাইয়াকে বলা হলো ট্র্যাক রাখুন কোন কোন দিন পর্ন দেখছেন,

হস্তমৈথুন করছেন। দেখা গেল, তিনি সাধারণত সাপ্তাহিক ছুটি শুরুর আগের রাতে (মানে শুক্রবার থেকে সাপ্তাহিক ছুটি শুরু হলে বৃহস্পতিবার রাতে) পর্ন দেখেন, হস্তমৈথুন করেন।

আসলে সারা সপ্তাহের কাজের চাপে বিধ্বস্ত মন সাপ্তাহিক ছুটির সময়টাতে একটু আনন্দ চায়, মেন্টাল স্ট্রেস থেকে মুক্তি পেতে চায়, চায় একটু "চিল" করতে। গান শুনে, ইউটিউবে বসে, ইনবক্সে মেয়েদের সঙ্গে কথা চালাচালি করে বা মুভি সিরিয়াল দেখে "রিল্যাক্স" করার একপর্যায়ে শয়তানের ধোঁকায় পড়ে পর্ন ওয়েবসাইটে কখন চলে যাওয়া হয় তা টেরও পাওয়া যায় না।

কোনো এক সেনাবাহিনীর অনুপ্রেরণামূলক একটা ভিডিওতে দেখেছিলাম, একটু পর পর একজন ইস্পাতকঠিন গলায় জিজ্ঞাসা করছে, "আমি কে?" ব্যাকগ্রাউন্ড থেকে ততোধিক ইস্পাতকঠিন গলায় উত্তর দেয়া হচ্ছে, "আমি একজন গর্বিত সৈনিক।"

আর্মি ট্রেনিং এ বার বার সৈন্যদের স্মরণ করিয়ে দেয়া হয় তার পরিচয়, স্মরণ করিয়ে দেয়া হয় সে একজন সৈনিক, সে এমন কোনো কাজ করতে পারবে না যাতে তার সৈনিক সত্তার অপমান হয়। পরাজয় শব্দটা তার অভিধানে থাকা চলবে না, সে কখনো মাথানত করবে না, প্রাণ থাকতে একচুল পিছু হটবে না, যুদ্ধক্ষেত্রে তার উপস্থিতি হবে আক্রমণাত্মক। বার বার স্মরণ করিয়ে দেয়ার মাধ্যমে সৈনিকদের মানসিকভাবে তৈরি করা হয় যুদ্ধক্ষেত্রের বিভীষিকাময় পরিস্থিতি সামলানোর জন্য।

ভাই আপনিও তো একজন সৈনিক, আপনি তো অনবরত লড়ছেন পর্ন আর হস্তমৈথুন আসক্তির বিরুদ্ধে, শয়তানের বিরুদ্ধে। ঘরে ফেরার পর আপনার নিজেকে বার বার মনে করিয়ে দিতে হবে আপনি একজন সৈনিক, আপনি দাঁড়িয়ে আছেন যুদ্ধক্ষেত্রের একরাশ বিপদের মাঝখানে। আপনার চারিদিকে শত্রু, শয়তান যেকোনো দিক দিয়ে আক্রমণ করে পর্ন/হস্তমৈথুনের বিরুদ্ধে আপনি যে প্রতিরক্ষা ব্যূহ গড়ে তুলেছেন, তা তছনছ করে দিতে পারে। বার বার নিজেকে স্মরণ করিয়ে দিতে হবে, আপনি এখন যুদ্ধে আছেন। এতে করে আপনি ফোকাসড থাকবেন। শয়তান সহজেই আপনাকে ফাঁদে ফেলতে পারবে না ইন শা আল্লাহ্।

ছুটির আগের রাতে একা একা কখনোই ঘুমে থাকবেন না। আশেপাশে তেমন কাউকে না পেলে আপনার ভালো কোনো বন্ধুর সঙ্গে (অবশ্যই বিপরীত লিঙ্গের কারও সাথে না) চ্যাট করতে থাকুন। তাকে দশ মিনিট পর পর আপডেট দিতে থাকুন। দু'আ করতে বলুন। দুজনের সম্মিলিত প্রচেষ্টাতে ইন শা আল্লাহ্ শয়তানকে বুড়ো আঙুল দেখানো সম্ভব হবে।

দুই.

অবসর কাটানোর খুব চমৎকার এবং আমার অতি প্রিয় একটা উপায় হচ্ছে বই পড়া। কিছু অখণ্ড অবসর, এক মগ কফি আর একটি ভালো বই... আহ! জীবনে আর কী চাই! ক্লাস/কর্মক্ষেত্র থেকে ফিরে ফ্রেশ হয়ে ব্যালকনিতে আরাম করে বসলেন। ঝিরিঝিরি বাতাস বইতে শুরু করল। হাতে আগুন গরম চা আর প্রিয় কোনো বই। আহ! শান্তি!

বইয়ের কালো কালির নিষ্প্রাণ হরফগুলোর যে কী শক্তি একবার যদি আমরা উপলব্ধি করতে পারতাম! বাঙালি ঐতিহাসিকভাবেই বই কেনার প্রতি তেমন আগ্রহী ছিল না কখনোই, কিন্তু একটা সময় ছিল বাঙালি ধার করে হোক বা পাঠাগারে গিয়ে হোক, টুকটাক বই পড়েছে। এখন ফেইসবুক, ইউটিউবের যুগে বাঙালি এতটাই বইবিমুখ যে হয়েছে, যা অতীতেও আর কখনো হয়নি। পড়ার কোনো বিকল্প নেই... পড়ুন।

কী বই পড়া যেতে পারে?

খুবই গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন।

জীবনের বড় একটা সময় কেটেছে জাফর ইকবালদের মতো সস্তা, কপি পেইস্ট লেখকদের ছাইপাঁশ পড়ে। এখন আফসোস করে মরি। ইশ! ছাইপাঁশ গাঁজাখুরি লেখাগুলো পড়ে কেন যে সময় নষ্ট করলাম! বই মানুষের মনোজগৎ পরিবর্তনের খুবই শক্তিশালী একটি মাধ্যম। দু-একটা হিমু পড়লে ইচ্ছে করবে হলুদ পাঞ্জাবি পড়ে সারাদিন রাস্তায় খালি পায়ে হেঁটে বেড়াতে। পর্ন/হস্তমৈথুন নিয়ে যারা সমস্যায় আছেন তাদের অবশ্য পালনীয় একটা কাজ হলো ন্যাকা ন্যাকা প্রেম, ভালোবাসা, এক চিমটি বিজ্ঞান আর এক চিমটি গাঁজা মিশিয়ে লেখা সায়েন্স ফিকশান টাইপের বইগুলো এড়িয়ে চলা। এই বইগুলো যেমন সময় খেয়ে ফেলে ঠিক তেমনই আপনার বুকের ভেতর এক ধরনের হাহাকার তৈরি করে। ইশ! নীরা বা তিথির মতো আমার যদি কেউ থাকত! রূপার মতো কেউ যদি আমার জন্য অপেক্ষা করত! অবসরে,বিশেষ করে একাকিত্বে এ রকম হাজারো চিন্তা ভর করবে আপনার মাথায়। চিন্তা থেকে দুশ্চিন্তা, দুশ্চিন্তা থেকে দুঃখবিলাস, সেখান থেকে হতাশা, আর হতাশার মুহূর্তেই শয়তান এসে ধরবে ক্যাঁক করে।

তাহলে কী পড়বেন?

কুরআনের পুরো অনুবাদ কয়জনের পড়া আছে? হুমায়ূন, সুনীল, সমরেশের ঢাউস ঢাউস বই পড়ে ফেলেছি, কিন্তু আল্লাহ্‌র (ﷻ) বই এখনো পড়া হয়নি আমাদের। কী লজ্জা! লজ্জা আরও বাড়ার আগে এখনই পড়া শুরু করে দিন। প্রতিদিন কুরআন তিলাওয়াতের জন্য কিছু সময় আলাদা করে রাখলে ভালো হয়। দশ-পনেরো মিনিট হলেও চলবে। আর তিলাওয়াত করতে

পারুন বা না পারুন, আয়াতগুলোর অর্থ পড়বেন। একেবারে সূরা ফাতিহা থেকে শুরু থেকে ধারাবাহিকভাবে অনুবাদ পড়ে যান। প্রথম প্রথম একটু অস্বস্তি লাগতে পারে, কিন্তু বিশ্বাস করুন একসময় খুবই মজা পাবেন। আল কুরআন একাডেমী, লন্ডন-এর প্রকাশিত কুরআনের বাংলা অনুবাদটা আমার ভালো লেগেছিল।

রাসূলুল্লাহর (ﷺ) জীবনীও আমাদের পড়া নেই। পড়তে পারেন এটিও। *আর রাহীকুল মাখতুম, সীরাতে ইবন হিশাম* বা রেইনড্রপসের *সীরাহ* পড়া যেতে পারে। *রিয়াদুস সালেহীন, হায়াতুস সাহাবা, রাসূলের চোখে দুনিয়া*-র মতো বইগুলোও পড়া যেতে পারে। অন্তর নরম করতে এই বইগুলো খুবই কার্যকরী।

বই পড়ুন। বই কিনুন। বই কিনে কেউ দেউলিয়া হয় না।

যারা গাঁটের টাকা খরচ করে বই কিনতে চান না তাদের জন্য রয়েছে Kalamullah.com। ইচ্ছেমতো পিডিএফ নামিয়ে পড়ুন এখান থেকে। অবসর কাটানোর আরেকটি ভালো উপায় হচ্ছে ইসলামিক লেকচার শোনা। ইউটিউবে ইসলামিক লেকচার এবং শর্ট রিমাইন্ডারের অনেক চ্যানেল আছে। সাবস্ক্রাইব করে রাখুন এগুলো। নিয়মিত লেকচার শোনার চেষ্টা করুন। এগুলো আপনার পর্ন/হস্তমৈথুন-আসক্তি দূর করতে সাহায্য তো করবেই, সেই সাথে আল্লাহ্ (ﷻ) চাইলে আপনার জীবনের গতিপথই পালটে দিতে পারে। কর্মক্ষেত্র থেকে ফিরে ফ্রেশ হয়ে বিছানায় শুয়ে শুয়ে লেকচার শোনার মধ্যে অন্যরকম একটা মজা আছে, না শুনলে ঠিক বলে বোঝানো যাবে না। অন্য উপকার না হোক, লেকচার শুনতে লাগলে পাঁচ-দশ মিনিটের মধ্যে ঘুমিয়ে পড়বেন এটা নিশ্চিত!

ছুটির দিনে অযথা ফেইসবুকিং না করে, টিভিসেটের সামনে না বসে থেকে স্ত্রীকে নিয়ে ঘুরতে বের হোন। কক্সবাজার, বান্দরবন বা দেশের বাইরে ঘুরতে যেতে হবে, সে কথা বলিনি। বাসার পাশের রাস্তাতে দুজনে হাঁটুন, আইসক্রিম খান, ঝালমুড়ি খান, রিকশাতে করে আশপাশটা চক্কর দিন। চাঁদনি পসর রাতে একসাথে জ্যোৎস্না দেখুন, শ্রাবণসন্ধ্যায় ঘর অন্ধকার করে জানালার ধারে বসে থাকুন দুজন।

এক মহাসমুদ্র ভালোবাসা নিয়ে দুজন মানুষ কাছাকাছি আসে বিয়ের মাধ্যমে। সংসার নামের কুখ্যাত কারাগারে ফেঁসে সেই ভালোবাসার মহাসমুদ্র শুকিয়ে মরা খালে পরিণত হতে খুব বেশি সময় লাগে না। স্ত্রীকে সময় দিন। তাঁর রান্নার প্রশংসা করুন, প্রয়োজনে একটু-আধটু বাড়িয়ে বলুন, মরা খালেও জোয়ার আসবে ইন শা আল্লাহ্।

সপ্তাহজুড়ে কর্মক্ষেত্রে কাজের চাপে পিষ্ট হয়ে আপনার অন্তর শূন্য হয়ে যায়। আপনি থাকেন মানসিকভাবে বিধ্বস্ত। শয়তান খুব বেশি কুমন্ত্রণা দেয় পর্ন ভিডিও দেখার। এ সময় আপনার

দরকার আপনার স্ত্রীকে। আপনার স্ত্রীরও দরকার আপনাকে। সারা সপ্তাহজুড়ে বেচারি আপনাকে কাছে পায় না। এই একটা বা দুটো দিন তাকে কিছুটা তো সময় দিন। নাহলে কে জানে একদিন দেখবেন কোনো সুযোগ-সন্ধানী শেয়াল আপনাদের দুজনের মাঝে সুচ হয়ে ঢুকে ফাল হয়ে বেরোবে। পরকীয়া, বিবাহবিচ্ছেদ তো আর এমনি এমনিই বাড়ছে না!

"বউ" নিয়ে মাতামাতি করতে গিয়ে আমরা যেন আমাদের মা-বাবার কথা ভুলে না যাই। শুধু টাকা ইনকাম আর রান্না করার জন্য আমাদের বাবা-মা পৃথিবীতে আসেননি। তাদেরও বাইরে খেতে যেতে ইচ্ছে করে, ইচ্ছে করে ছেঁড়াদ্বীপ আর নীলগিরি দেখতে। তারাও মানুষ। তাদেরও সাথে নিন। সময় দিন।

অবিবাহিতরা আবার হাউকাউ শুরু করবেন, "আমাদের তো বউ নেই, আমাদের কী হবে?"

অবসর পেলেই খেলাধুলা করুন বা শারীরিক পরিশ্রম করুন। সারাদিন ফার্মের মুরগির মতো রুমে বসে বসে ফিফা, কাউন্টার স্ট্রাইক বা রেইনবো সিক্স খেলে লাভ নেই; যদি খেলতেই হয় আসল দুনিয়ার বের হয়ে আসল খেলা খেলুন—ক্রিকেট খেলুন, ফুটবল খেলুন (এটা বেশি কাজের)।

ঢাকা শহরের মুরগির কুঠিতে থাকেন? খেলার মাঠ নেই?

ফুটপাতে জগিং করুন, লিফট ব্যবহার না করে সিড়ি ভাঙুন, রিকশায় চড়া কমিয়ে দিয়ে হাঁটুন, পুশ আপ দিন—দশটা করে শুরু করুন, এক দিন পর পর পুশ আপের পরিমাণ তিনটা করে বাড়াতে থাকুন—১০- ১৩-১৬ এভাবে। সুযোগ থাকলে মাঝে মাঝে পুলে গিয়ে সাঁতার কাটুন, অফিসে, ক্লাসে বা টিউশানিতে সাইকেল চালিয়ে যান। মোদ্দাকথা হলো, যত বেশি সম্ভব ঘাম ঝরান। আপনার বয়সটাই এমন যে, শরীরে এখন অনেক এনার্জি। এত্তো এনার্জি যে কিছু এনার্জি রিলিয না করলে ঠিক স্বস্তি পাওয়া যায় না, শরীরটা কেমন কেমন জানি করে। হালাল পথে এ এনার্জি রিলিয না করলে ইবলিস ব্যাটা তো আছেই আপনাকে হারাম পথগুলো বাতলে দেয়ার জন্য। তার পাল্লায় পড়ে দেখা যাবে রিলিভ পাওয়ার জন্য আপনি হস্তমৈথুন করা শুরু করেছেন, আর হস্তমৈথুন করার আগে পর্ন ভিডিও দেখছেন—হোক সেটা সফটকোর বা হার্ডকোর বা বলিউডের আইটেম সং।

তাই খেলাধুলা করুন, এক্সারসাইয করুন—হালাল পথে এনার্জি রিলিয করুন। শারীরিক পরিশ্রম করলে বা খেলাধুলা করলে খুব সলিড ঘুম হবে ইন শা আল্লাহ্, শরীর-মন দুটোই চাঙা থাকবে। ঘুমানোর আগে যে "উল্টা-পাল্টা" চিন্তাভাবনা মাথায় আসে সেগুলো থেকেও মুক্তি পাওয়া যাবে ইন শা আল্লাহ্। রাসূলের (ﷺ) একটা সুন্নাহও কিছুটা আদায় হয়ে যাবে এক্সারসাইয করলে। মুহাম্মদ (ﷺ) নিজে নিয়মিত ব্যায়াম করতেন। এ ছাড়া তিনি

ঘোড়দৌড়, কুস্তি ও তীরনিক্ষেপ চর্চার জন্য অন্যদের উপদেশ দিতেন। রাসূল (ﷺ) বলেছেন, "দুর্বল মুমিনের চেয়ে শক্তিশালী মুমিন আল্লাহ্‌র কাছে অনেক উত্তম ও অধিক প্রিয়, তবে সবার মধ্যেই কল্যাণ রয়েছে।" (*সহিহ মুসলিম* : ৬৯৪৫)

তো এক্সারসাইয, খেলাধুলা করে হয়ে উঠুন শক্তিশালী, মেদ-ভুঁড়ি কমিয়ে হয়ে উঠুন ফিট। বিয়ের বাজারে নিজের মূল্য বাড়ান আর তুড়ি মেরে উড়িয়ে দিন বেয়াড়া পর্ন/হস্তমৈথুন-আসক্তি!

**তিন.**

জীবন নিয়ে অভিযোগের শেষ নেই আমাদের। এটা পাইনি, ওটা পাইনি। অবসরে, বিশেষ করে একাকী থাকলে এক এক করে মনে পড়ে জীবনের সব হিসেব না-মেলা ঘটনাগুলোর কথা। অজান্তেই গ্রাস করে বিষণ্ণতা আর হতাশা। হৃদয়ে রক্তক্ষরণ হয়। অনেকসময় এই অপ্রয়োজনীয় দুঃখবিলাস খুলে দেয় পর্ন-আসক্তির দুয়ার।

খুব বেশি বয়স হয়নি আমার। কিন্তু এরই মধ্যে দুবার ঘুরে আসতে হয়েছে হাসপাতাল থেকে। পড়তে হয়েছে সার্জনের ছুরির নিচে। সহ্য করতে হয়েছে অবর্ণনীয় যন্ত্রণা। বিছানায় শুয়ে-বসে থাকতে হয়েছে দেড়-দুই মাস। তখন বার বার অনুভব করেছি সুস্থতা আল্লাহ্‌র (ﷻ) কী বিশাল নিয়ামত। আপনি হেঁটে বেড়াতে পারেন, ইচ্ছে হলে যেখানে খুশি যেতে পারেন, চোখ দিয়ে দেখতে পান, কান দিয়ে শুনতে পান—আপনি ডুবে আছেন নিয়ামতের এক মহাসমুদ্রে। তারপরও কেন এত দুঃখবিলাস?

বন্ধুবান্ধবদের (অবশ্যই সেইম জেন্ডার) নিয়ে অবসরে মাঝে মাঝে হাসপাতালে যান। জীবনকে দেখতে পাবেন এক নতুন দৃষ্টিভঙ্গি থেকে। কত নানা রকমের রোগী! কেউ চোখে দেখতে পায় না, কারও পা কেটে ফেলতে হয়েছে, কেউ শ্বেতশুভ্র বিছানায় শুয়ে শুয়ে প্রস্তুতি নিচ্ছে ওপারে যাবার। স্পিরিট, ন্যাপথালিন, স্যাভলন, ওষুধের কড়া গন্ধ, নার্সদের ছোটাছুটি, বসতবাড়ির জমিটুকুও বিক্রি করে গ্রাম থেকে আসা রোগীর স্বজনদের শূন্য চাহনি, অন্যরকম নিষ্ঠুর, নির্দয় এক জগৎ! ঘুরে আসুন হাসপাতাল থেকে। মন নরম হবে, জীবনে অল্পে তুষ্ট হওয়া শেখা যাবে, আল্লাহ্‌র (ﷻ) প্রতি কৃতজ্ঞ হওয়া শেখা যাবে, মৃত্যুভীতি জাগবে; পর্ন/হস্তমৈথুন আসক্তি কাটানোর জন্য যেটা খুবই দরকারী।

রোগী দেখতে যাওয়া রাসূলুল্লাহর (ﷺ) সুন্নাহ। অনেক হাদীসে রোগী দেখতে যাওয়াকে উৎসাহিত করা হয়েছে। রাসূলুল্লাহ (ﷺ) বলেছেন, কোনো মুসলমান যদি অন্য মুসলমান রোগীর সেবা-শুশ্রূষা বা খোঁজখবর নেয়ার জন্য সকালে যায়, তাহলে সকাল থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত

সারা দিন তার জন্য সত্তর হাজার ফেরেশতা দোয়া করতে থাকে। আর যদি সন্ধ্যায় যায়, তাহলে সারা রাত সত্তর হাজার ফেরেশতা তার জন্য দোয়া করতে থাকে।

(*আবু দাউদ*: ৩১০০; *তিরমিযী*: ৯৬৯)

বন্ধুবান্ধবদের নিয়ে ঘুরে আসতে পারেন এতিমখানা বা বৃদ্ধাশ্রম থেকে। পর্ন/হস্তমৈথুন-আসক্তি কাটানোর ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে এগুলোও। মাঝেমধ্যে কবরস্থানে যাওয়া নিশ্চিতভাবেই এমন অভিজ্ঞতা যা অহংকারকে নিঃশেষ করে দেয়, অন্তরে আল্লাহভীতি জাগায়। যদি কিছুদিনের মধ্যে না গিয়ে থাকেন, তাহলে স্থায়ী বাসিন্দা হবার আগে একবার দর্শনার্থী হিসেবে ঘুরে আসুন। কবরস্থানে গিয়ে আপনার প্রিয় মানুষদের কবরের পাশে দাঁড়ান। সেই সময়গুলোর কথা স্মরণ করুন যখন তারা ছিলেন সুস্থ-সবল। অবস্থান করছিলেন জীবিতদের মাঝে। সেই কবরবাসীদের জায়গায় নিজেকে কল্পনা করুন। কল্পনা করুন আপনি কবরে শায়িত, কল্পনা করুন একবার, দুনিয়ায় থাকতে পর্ন-হস্তমৈথুনে যে ক্ষণিকের মজা নিয়েছিলেন এখন তার প্রতিদান দেয়া হচ্ছে, আপনার কবরে আগুন জ্বালিয়ে দেয়া হয়েছে, আপনার পরনে জাহান্নাম থেকে আনা আগুনের পোশাক...

জানাযায় অংশগ্রহণ করার চেষ্টা করুন। মন নরম হবে। অন্তর আখিরাতমুখী হবে, পর্ন/হস্তমৈথুন থেকে আপনি দূরে থাকতে পারবেন।

চার.

এ দুনিয়ার জীবনে যারা সফল, যাদের যশ, খ্যাতি, অর্থবিত্ত, প্রভাব-প্রতিপত্তির কোনো অভাব নেই, আমরা অবেচেতন মনেই তাদের অনুসরণ, অনুকরণ করার চেষ্টা করি। হোক সে ক্লাসের সেরা ছাত্র বা জনপ্রিয় খেলোয়াড়, তুখোড় অভিনেতা বা শীর্ষ ধনীব্যক্তি। এরা কীভাবে অবসর কাটায়? ঘরের কোণায় বসে মুভি-সিরিয়াল দেখে, ইউটিউবে পড়ে থেকে, ফেইসবুকে একটার পর একটা স্ট্যাটাস দিয়ে?

জাগতিক জীবনে সফল ব্যক্তিরা অবসর কাটাতে বেরিয়ে পড়ে পৃথিবীর পথে, ছুটে বেড়ায় পৃথিবীর এক প্রান্ত থেকে আরেক প্রান্তে। কেউ সাগরে নৌকা ভাসায়, কেউ আকাশ থেকে প্যারাসুট নিয়ে লাফিয়ে পড়ে, কেউ পাহাড়ে চড়ে বেড়ায়, কেউ হাইকিং করে, সাঁতার কাটে, বই পড়ে, সাইক্লিং করে, পরিবার-আত্মীয়স্বজনদের সঙ্গে সময় কাটায়। অবসরে তারা নতুন নতুন জিনিস শেখে—কোনো নতুন ভাষা, কোনো নতুন প্রযুক্তি, রান্না বা অন্য কিছু। নেটওয়ার্ক বিল্ড আপ করে, চ্যারিটি ফান্ডের জন্য টাকা সংগ্রহ করে, কোনো জনসেবামূলক প্রতিষ্ঠানে স্বেচ্ছাশ্রম দেয়। অবসর সময়কে শুধু নিছক "আনন্দ" আর "মজা" করার মাঝে সীমাবদ্ধ না রেখে প্রোডাক্টিভ কিছু করার চেষ্টা করুন। সাঁতার, সাইক্লিং, বাইক চালানো

শিখুন, রান্না করাটা শিখে নিন। মাইক্রোসফট অফিস খুব ভালোমতো শিখুন, ভিডিও এডিটিং, ফটো এডিটিং জানা খুব জরুরি; ধীরে ধীরে শিখে ফেলুন। টুকটাক প্রোগ্রামিং করা শিখুন, সুযোগ থাকলে ইলেক্ট্রনিক্স নিয়েও অল্পবিস্তর ঘাঁটাঘাঁটি করুন। মসজিদে স্বেচ্ছাশ্রম দিন, জনসেবামূলক কোনো প্রতিষ্ঠানে সময় দিতে পারেন (নারী-পুরুষের ফ্রি মিক্সিং হবার সম্ভাবনা থাকলে কোনো দরকার নেই)।

আল্লাহ্ (ﷻ) বলেন, "...আর সফলকাম তারাই যাদের দোযখের আগুন থেকে দূরে সরিয়ে দেয়া হবে এবং জান্নাতে প্রবেশ করানো হবে। দুনিয়ার জীবনতো ছলনার বস্তু ছাড়া অন্য কিছুই নয়।" (সূরা আলে-ইমরান, ৩:১৮৫)

তাঁরাই প্রকৃত সফল ব্যক্তি (رضي الله عنهم) যারা এই ধুলোমলিন পৃথিবীতেই পেয়েছিলেন জান্নাতের সুসংবাদ। কেমন ছিল তাদের অবসর? কী কী করে তাঁরা কাটাতেন তাঁদের অবসর?

জান্নাতের সুসংবাদপ্রাপ্ত সাহাবীদের (رضي الله عنهم) অবসর কাটত আল্লাহ্‌র (ﷻ) যিকিরে, কুরআন তিলাওয়াতে, ইলম অনুসন্ধান আর ইলম অনুযায়ী আমল করায়। তাঁরা (رضي الله عنهم) ঘোড়া চালাতেন, তীরন্দাজি করতেন, কুস্তি করতেন, ভারোত্তলন, হাই জাম্প, লং জাম্পের অনুশীলন করতেন। যুদ্ধবিদ্যা চর্চা করতেন। তাঁদের (رضي الله عنهم) মূল ফোকাস ছিল আল্লাহ্‌র (ﷻ) যমিনে আল্লাহ্‌র (ﷻ) দ্বীন প্রতিষ্ঠা করা। তাঁদের (رضي الله عنهم) মতো হবার চেষ্টা করুন।

হালের তুচ্ছ ছেলেমানুষি সেলিব্রিটি কালচার ছেড়ে দুনিয়ার শ্রেষ্ঠ জেনারেশনকে, কুরআনের প্রজন্মকে আপনার রোল মডেল হিসেবে নিন। কুরআন পড়ুন, বুঝুন, দ্বীনের জ্ঞান অর্জনে মনোযোগ দিন, তাওহিদ, আল ওয়ালা ওয়াল বারা, মিল্লাতু ইব্রাহিমের মতো দ্বীনের বেইসিক বিষয়গুলো সম্পর্কে ধারণা স্বচ্ছ করুন। নিজের শরীরের প্রতি মনোযোগী হোন। একটা বিষয় মাথায় রাখতে হবে, অবসরে প্রোডাক্টিভ কাজ করতে গিয়ে যদি আপনার ওপর বাড়তি চাপ পড়ে অথবা উইকএন্ড চলে যাবার পরেও পুরো সপ্তাহের অবসাদ, গ্লানি দূর না হয়, তাহলে অবসরে বা উইকএন্ডে প্রোডাক্টিভ কাজ না করে শুধু রিল্যাক্স করুন।

আপনার প্রথম প্রায়োরিটি থাকবে পর্ন/হস্তমৈথুনের ফিতনাহ থেকে বেঁচে থাকা, প্রোডাক্টিভ কাজ করতে গিয়ে যদি দিন শেষে আবার পর্ন/ হস্তমৈথুনের জগতে ফিরে যান, তাহলে সেই প্রোডাক্টিভ কাজের কোনো দরকার নেই। কোনোমতেই চাপ নেয়া যাবে না। রিল্যাক্সড থাকতে হবে। ফোকাস রাখতে হবে আপনার প্রায়োরিটির ওপর। আপনি কি চান পর্ন/হস্তমৈথুন-আসক্তি থেকে বেঁচে থাকতে, নাকি চান না? যদি চান, তাহলে আপনাকে অবশ্যই কিছু স্যাক্রিফাইস (আপাতদৃষ্টিতে) করতে হবে, আপনার কোনো মেয়ে বন্ধু থাকা

যাবে না, ফ্রি মিক্সিং এড়িয়ে চলতে হবে, গান শোনা যাবে না, আইটেম সং, মুভি সিরিয়াল থেকে দূরে থাকতে হবে। আপনি যদি শয়তানের এই ফাঁদগুলো থেকে দূরে না থাকেন, তাহলে দিনের পর দিন চেষ্টা করে যাবেন, কিন্তু আশানুরূপ ফল পাবেন না।

পর্ন/হস্তমৈথুন/চটিগল্পের আসক্তি থেকে বের হয়ে আসার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি দরকার মনের জোর, আল্লাহ্‌র (ﷻ) ওপর ভরসা করা আর তাঁর কাছে সাহায্য চাওয়া। কোনো বান্দা যখন আল্লাহ্‌র (ﷻ) দিকে এক হাত এগিয়ে যায় আল্লাহ্ (ﷻ) তার দিকে কয়েক হাত এগিয়ে যান। আপনি ভয়ঙ্কর একটা পাপ থেকে নিজেকে বাঁচাতে চাচ্ছেন, শয়তানের তাঁবু থেকে ইসলামের সুশীতল ছায়ায় আশ্রয় নিতে চাচ্ছেন। তাহলে কেন আল্লাহ্ (ﷻ) আপনাকে সাহায্য করবেন না? আল্লাহ্‌র (ﷻ) ওপর ভরসা রাখুন। নাছোড়বান্দার মতো চাইতে থাকুন। আল্লাহ্ (ﷻ) আপনাকে এই পাপ থেকে বাঁচাবেনই। মনের সঙ্গে বোঝাপড়া করুন। হৃদয়ের কথা শুনুন। অন্তর থেকে চাইলে একদিন না-একদিন পর্ন/হস্তমৈথুন/চটিগল্পের আসক্তি দূর হবেই হবে।

ইন শা আল্লাহ্।

দু'আ মুমিনের হাতিয়ার। মারাত্মক হাতিয়ার। পারমাণবিক বোমার চেয়েও শক্তিশালী। দু'আর শক্তিতেই ইন শা আল্লাহ্ আপনি পরাজিত করতে পারবেন পর্ন/হস্তমৈথুন নামের হাইড্রা দানবকে।

"আর তোমাদের রব বলেছেন, 'আমাকে ডাকো, আমি তোমাদের দু'আ কবুল করবো।" (সূরা আল-মু'মিন; ৪০:৬০)

"আল্লাহ্ (ﷻ) লাজুক দয়াবান। যখন কোনো মানুষ তাঁর দিকে দুখানা হাত ওঠায় (দু'আ করতে), তাহলে তিনি তা ব্যর্থ ও শূন্যভাবে ফিরিয়ে দিতে লজ্জা পান।" (*তিরমিযী*: ৩৫৫৬)

একটা লেকচার শুনেছিলাম বক্তা বলছিলেন, "যদি আপনি কোনো পাপ কাজ থেকে দূরে সরে থাকার চেষ্টা করছেন বা রাসূলের (ﷺ) কোনো সুন্নাহ নিজের জীবনে নিয়ে আসতে চাচ্ছেন, কিন্তু বিভিন্ন কারণে তাতে সফল হচ্ছেন না, তাহলে আপনি আল্লাহ্‌র (ﷻ) কাছে সাহায্য চান। রাতের গভীরে আপনার পাপের জন্য অনুতপ্ত হোন।

রাসূলুল্লাহর (ﷺ) প্রতি দরুদ পড়ে আল্লাহ্‌র (ﷻ) কাছে খালিস অন্তরে দু'আ করুন, ইয়া আল্লাহ্! আমি ওই কাজটা থেকে বেঁচে থাকতে থাকতে চাই কিন্তু আমার নফসের কারণে, শয়তানের ধোঁকার কারণে আমি সেই পাপ থেকে দূরে থাকতে পারছি না। আমার চারপাশের পরিবেশও বিরূপ। আপনি সবকিছুর ওপরেই পূর্ণ ক্ষমতাবান, কাজেই আমাকে সেই কাজ থেকে দূরে সরে থাকার তাওফিক দান করুন।

এ দু'আ করতে কি খুব বেশি কষ্ট হবে? তেমন কোনো সময় খরচ হবে?

না। কিন্তু সামান্য কষ্ট করে, সামান্য সময় ব্যয় করে আপনার করা এ দু'আ হাশরের ময়দানে আপনার কাছে অমূল্য ধন মনে হবে। ভাই, আল্লাহ্‌র (ﷻ) কাছে সাহায্য চান।

তাহলে, হাশরের ময়দানে অন্তত আল্লাহ্কে (ﷻ) এটা বলতে পারবেন, "ইয়া আল্লাহ্! আমি আপনার কাছে সাহায্য চেয়েছিলাম, আপনার কাছে দু'আ করেছিলাম, আপনি এখন আমাকে মাফ করে দিন।" আল্লাহ্র (ﷻ) কাছে দু'আ করুন এভাবে, যেন আপনি আল্লাহ্র (ﷻ) সঙ্গে কথা বলছেন, "ইয়া আল্লাহ্! আমি সম্পূর্ণভাবে আপনার কাছে আত্মসমর্পণ করলাম, আপনার ওপরই ভরসা করলাম। আপনি আমাকে ওই পাপ থেকে বাঁচান আর না হলে আমাকে হাশরের ময়দানে ওই পাপের কারণে পাকড়াও করবেন না।" সুবহান আল্লাহ্! এভাবে দু'আ করলে আপনার শুধু লাভ আর লাভ। আল্লাহ্ (ﷻ) হয় ওই পাপ থেকে আপনাকে বাঁচাবেন, আর না হলে তাঁর শাস্তি থেকে বাঁচাবেন। দুদিক থেকেই আপনার লাভ।

সহিহ হাদীসে এসেছে, বান্দা যখন আল্লাহ্র (ﷻ) কাছে দু'আ করে এবং ফলাফলের জন্য ব্যস্ত হয়ে যায়, বলতে থাকে কখন আল্লাহ্ আমার দু'আর উত্তর দেবেন, কখন আমি আমার কাঙ্ক্ষিত বিষয়টা পাব, তখন তার দু'আর জবাব দেয়া হয় না।

(*বুখারি*: ৫৯৮১; *মুসলিম*: ৭১১০)

কাজেই আল্লাহ্র (ﷻ) ওপর থেকে আশা না হারিয়ে দু'আ করতে থাকুন। আপনার দু'আ ব্যর্থ হবে না ইন শা আল্লাহ্।

## "ও যখন পর্ন-আসক্ত"

বাচ্চা-কাচ্চা, কিশোর-তরুণদের পর্ন-আসক্তির ওপর ফোকাস করতে গিয়ে বিবাহিতদের মারাত্মক পর্ন-আসক্তি ফোকাসের বাইরেই থেকে যায়। বিবাহিতদের পর্ন-আসক্তি কী ভয়ঙ্কর তা এ বইয়ের প্রথম দিকে "১০৮ টি নীলপদ্ম" শিরোনামের লেখায় বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে।

একবার পর্ন-আসক্ত হয়ে গেলে সঙ্গীর মাঝে আর প্রশান্তি খুঁজে পাওয়া না, তাকে শুধু ভোগ্য দ্রব্য মনে হয়। অনেক স্বামী-স্ত্রী তাদের সঙ্গীদের বাধ্য করেন বিছানায় পর্নস্টারদের অনুকরণ করতে। ভালোবাসা হারিয়ে যায়, মধ্যরাতে স্বামীর স্পর্শ স্ত্রীর শরীরে আর শিহরণ জাগায় না, মনে হয় একটা পশু তাকে ছিঁড়ে ছিবড়ে ফেলছে। ঝড় থেমে গেলে স্বামী পাশ ফিরে ঘুমিয়ে যান, স্ত্রী বেচারি জেগে থাকেন একজোড়া সিক্ত চোখ আর বুকভরা ঘৃণা নিয়ে। একসময় ভেঙে যায় সংসার। অথচ একটু সচেতন হলেই বিবাহিতদের পর্ন-আসক্তি এবং এর ক্ষতিকর প্রভাব অনেকাংশেই নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। কীভাবে এ আসক্তির মোকাবেলা করা যায়, তা নিয়ে আলোচনা করা হবে এ লেখায়।

আপনার স্বামী বা স্ত্রী যদি নিজে থেকেই আপনার কাছে এসে তার আসক্তির কথা স্বীকার করে নেয়, তাহলে আসক্তি কাটিয়ে ওঠার অর্ধেক কাজটাই শেষ হয়ে যায়। বাকি থাকে শুধু দুজনের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় অবশিষ্ট কাজটুকু করে ফেলার। কিন্তু বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই পর্ন-আসক্ত স্বামী/স্ত্রী আসক্তির কথা সযত্নে গোপন রেখে দেন, সরাসরি জিজ্ঞাসা করলে অস্বীকার করে বসেন। ফলে পরিস্থিতি আরও ঘোলাটে হয়ে যায়।

তো, প্রথমেই আমরা আলোচনা করব পর্ন-আসক্ত হবার চিহ্নগুলো নিয়ে।

**যেভাবে বুঝবেন আপনার সঙ্গী পর্ন-আসক্ত :**

১) আপনার স্বামী ধীরে ধীরে অসামাজিক হয়ে পড়বেন। পারিবারিক এবং সামাজিক বিভিন্ন গেট টুগেদার তিনি বিভিন্ন অজুহাত দেখিয়ে এড়িয়ে চলবেন। আপনাকেও তিনি আর আগের মতো সময় দেবেন না। আপনাকে নিয়ে ঘুরতে বের হবেন না। আপনার মান-অভিমান, সুখ-দুঃখের প্রতি তার তেমন কোনো নজর থাকবে না।

২) আপনার স্বামীর ইন্টারনেট আসক্তি মাত্রাতিরিক্ত পর্যায়ে চলে যাবে। দিনরাত অনলাইনে পড়ে থাকবেন। কর্মক্ষেত্র থেকে বাসায় ফিরে ফ্রেশ হয়ে তিনি ল্যাপটপ বা মোবাইল নিয়ে বসবেন। আপনার সাথে বা পরিবারের অন্য কোনো সদস্যের সাথে স্থির হয়ে দুদণ্ড বসে কথা বলার সময়টুকুও তার হবে না।

৩) তার ঘুমের প্যাটার্ন বদলে যাবে। রাতভর অনলাইনে থাকার কারণে সকালে বেশ দেরি করে ঘুম থেকে উঠবেন। কখনো কখনো এমনো হবে যে, সারা রাত তিনি বিছানায় পিঠ ঠেকাবেন না, "অফিসের কাজ নিয়ে ব্যস্ত" এসব বলে রাতভর অনলাইনে পড়ে থাকবেন।

৪) ব্রাউযারের সার্চ হিস্টোরি ডিলিট করে দেবেন।

৫) রাস্তাঘাটে চলাচলের সময় আপনি সাথে থাকলেও, আপনার উপস্থিতি সম্পূর্ণ উপেক্ষা করে তিনি অন্য মেয়েদের শরীর চোখ দিয়ে গিলে খেতে চাইবেন।

৬) আইটেম সং, মিউযিক ভিডিওর প্রতি মাত্রাতিরিক্ত আকর্ষণ জন্মাবে। আপনার সামনেই চরম অশ্লীল আইটেম সং দেখতেও দ্বিধাবোধ করবেন না।

৭) আপনার স্বামী সম্পূর্ণ এক নতুন দৃষ্টিতে আপনাকে দেখতে শুরু করবেন। আপনার পোশাক-আশাক কেমন হওয়া উচিত, আপনার ফিগার কেমন হলে ভালো হয়, সে সম্পর্কে তিনি ঘণ্টার পর ঘণ্টা লেকচার ঝাড়তে থাকবেন। আপনি অবাক হয়ে আবিষ্কার করবেন, যে মানুষটার কাছে আপনি ছিলেন দুর্দান্ত রূপসী, অমরাবতীর রাজকন্যা, যে মানুষটা আপনার সবকিছুই পছন্দ করত, আপনাকে নিশিদিন পাগলের মতো ভালোবাসত, সে মানুষটি আজ আপনার চেহারার খুঁত ধরছেন, উঠতে-বসতে আপনার কাজের ভুল ধরছেন, আপনার সাথে রূঢ় আচরণ করছেন!

৮) আপনার স্বামী অন্তরঙ্গতার সময় জানোয়ারের মতো হয়ে যাবেন। অ্যানাল সেক্সের মতো হারাম বা ওরাল সেক্সের মতো জঘন্য কাজে আপনাকে বাধ্য করবেন বা করতে চাইবেন। আপনি রাজি না হলে আপনাকে বকাঝকা করবেন বা মারধর করবেন। অনেক সময় এ কাজগুলো করতে আপনাকে বাধ্য করবেন এবং আপনার অনিচ্ছা সত্ত্বেও জোর করে করবেন। অন্তরঙ্গতার সময় আপনার তৃপ্তি-অতৃপ্তির দিকে কোনো খেয়াল রাখবেন না, নিজের তৃপ্তিই তার কাছে শেষ কথা হয়ে দাঁড়াবে।

একজন পর্ন-আসক্ত ব্যক্তির স্ত্রী তার স্বামীর সাথে অন্তরঙ্গতার বর্ণনা দিয়েছিলেন এভাবে :

"...ওর কাছে আমি রক্ত-মাংসের একজন মানুষ ছিলাম না, ছিলাম একটা ভোগ্য পণ্য। বিছানায় ও আমার সাথে ঠিকমতো প্রেম করত না, যেন বিছানায় শুধু ওর শরীরটাই উপস্থিত, মন থাকত অন্য কোথাও—হয়তো-বা ওর মন পড়ে থাকত সেই পর্ন অভিনেত্রীদের কাছে—যাদের কথা চিন্তা করে সে উত্তেজিত হতো আর তারপর আমার শরীরের ওপরে ঝাল মেটাত..."

৯) বিছানার অন্তরঙ্গ মুহূর্তগুলো ক্যামেরাবন্দী করে রাখতে চাইবেন।

১০) পর্ন-আসক্তির একপর্যায়ে আপনার স্বামী আপনার সঙ্গে অন্তরঙ্গতায় আগ্রহ হারিয়ে ফেলবেন। আপনার সঙ্গে একই বিছানা ভাগাভাগি করার চেয়ে তিনি অন্য বিছানায় বা অন্য ঘরে ঘুমুতে আগ্রহী হবেন। অন্তরঙ্গতার বিশেষ পর্যায়ে তার উত্তেজিত হতে সমস্যা হবে।

১১) আপনার স্বামী তার প্রাইভেসি নিয়ে বাড়াবাড়ি করবে। তার সঙ্গে কথা বললেই আপনি বুঝতে পারবেন আপনার স্বামী কী যেন লুকোচ্ছে আপনার কাছ থেকে। নিছক কৌতূহলবশত, "রাত জেগে অনলাইনে কী করো", "কী লুকোচ্ছো আমার কাছ থেকে", এ ধরনের প্রশ্নও আপনার স্বামীকে মারাত্মক ক্ষেপিয়ে দেবে। তিনি আপনাকে কটু কথা বলবেন, ঝগড়াঝাঁটি করবেন।

অগণিত পর্ন-আসক্তদের ওপর গবেষণা করে বিশেষজ্ঞরা এ লক্ষণগুলো চিহ্নিত করেছেন। ওপরের কিছু কিছু লক্ষণ অবশ্য পরকীয়া করেন এমন ব্যক্তিদের মধ্যেও থাকতে পারে। তবে ৫,৬,৮,৯,১০ নম্বর লক্ষণগুলো থাকলে নিশ্চিতভাবেই বলতে পারবেন যে, আপনার স্বামী পর্ন-আসক্ত।[২৬১, ২৬২, ২৬৩]

নিজের স্বামী পর্ন-আসক্ত এটা বোঝার পরের ধাপটার ক্ষেত্রেই অধিকাংশ স্ত্রী ভুল করে বসেন। কেউ কেউ একেবারেই পাত্তা দেন না, ভাবেন এটা আবার এমন কী, পুরুষমানুষ এক-আধটু এগুলো দেখতেই পারে, দেখলে তো কোনো সমস্যা নেই। কেউ কেউ আবার প্রচণ্ড রেগে যান, চিৎকার-চেঁচামেচি করেন, দুনিয়াশুদ্ধ লোকদের জানিয়ে দেন (বিশেষ করে

---

[২৬১] Does My Spouse Have a Pornography Problem? - https://goo.gl/KikzUJ

[২৬২] 8 Signs Your Partner Is Addicted To Porn - https://goo.gl/UqmhPf

[২৬৩] 10 Signs of Porn Addiction: Do these describe your husband? - https://goo.gl/uLEjBi

স্বামীকে হাতেনাতে পর্ন দেখা অবস্থায় ধরে ফেললে)। আবার অনেক স্ত্রীই নীরবে চোখের পানি ফেলেন, কাউকেই কিছু বলেন না।

এই লেখায় আমরা আলোচনা করার চেষ্টা করব, আপনার স্বামী পর্ন-আসক্ত এটা বোঝার পর আপনার করণীয় কী।

১) আপনার পর্ন-আসক্ত স্বামীর সঙ্গে তার পর্ন-আসক্তি নিয়ে কথা বলা।

এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ ধাপ। এই ধাপে পা ফেলতে হবে খুব সাবধানে। একটু এদিক-সেদিক হলে অবস্থা খুবই জটিল হয়ে যাবে।

খেয়াল করে দেখুন, কখন আপনার স্বামীর মন ভালো আছে, তারপর এমন কোথাও গিয়ে দুজনে বসুন যেখানে আপনারা একান্তে কথা বলতে পারবেন, হতে পারে সেটা বেডরুম কিংবা কোনো পার্কের বেঞ্চ। অথবা কোনো নিরিবিলি সবুজ ফুটপাত, যেখানে দুজনে হাত ধরে পাশাপাশি হেঁটে যেতে পারবেন বেশ কিছুটা দূর। তার চোখে চোখ রেখে সরাসরি বলুন, আপনি জেনে ফেলেছেন তার পর্ন-আসক্তির কথা, তার পর্ন-আসক্তির কারণে আপনি নিজেকে কতটা তুচ্ছ মনে করেন, আপনার হৃদয়ে প্লাবন নামে অষ্টপ্রহর, তার প্রতিটা স্পর্শে আপনার গা ঘিন ঘিন করে ওঠে; বিস্তারিত বলুন।

তাকে মনে করিয়ে দিন বিয়ের সেই প্রথম রাতগুলোর কথা যখন পৃথিবীতেই নেমে এসেছিল জান্নাতের সুখ, ঘোমটা খুলে প্রথম চোখে চোখ রাখা, প্রাণভরে দেখা, প্রথম স্পর্শ, প্রথম জৈব-রাসায়নিক ক্রিয়া-বিক্রিয়ায় মুগ্ধ হওয়া। তারপর কত ঝড়ঝাপটা এসেছে। দমকা বাতাস লন্ডভন্ড করে দিতে চেয়েছে আপনাদের সাজানো সংসার, আপনারা দুজন দাঁতে দাঁত চেপে, হাতে হাত রেখে, কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে লড়াই করে গিয়েছেন, জয়ী হয়েছেন। সেই আপনারাই কেন পর্ন-আসক্তির কাছে পরাজিত হবেন?

মেয়েদের চোখের পানি পুরুষদের জন্য সহ্য করা খুব কষ্টের। আপনার স্বামীর সাথে কথা বলতে বলতে চোখে পানি আনুন, আপনাদের সন্তান থাকলে তার ভবিষ্যতের কথা আপনার স্বামীকে স্মরণ করিয়ে দিন। আপনাদের এই কথোপকথনের সম্ভাব্য পরিণতি হতে পারে তিন রকমের।

i) আপনার কাছে ধরা পড়ার আগে থেকেই আপনার স্বামী পর্ন-আসক্তি কাটিয়ে ওঠার চেষ্টা করছিলেন। কিন্তু তিনি সফল হননি। আপনার মুখে কথাগুলো শোনার পরে তিনি প্রচন্ড ইমোশোনাল হয়ে পড়বেন, লজ্জায় লাল হয়ে যাবেন। কঠোর প্রতিজ্ঞা করবেন আসক্তি কাটানোর।

ii) ধরা পড়ার আগে তিনি পর্ন-আসক্তি কাটানোর ব্যাপারে সিরিয়াস কোনো চিন্তাভাবনা করেননি। কিন্তু আপনার সাথে এ কথোপকথনের পরে পর্ন-আসক্তি ছাড়ার ব্যাপারে চিন্তাভাবনা শুরু করলেন। আপনাকে আশ্বাস দেবেন যে, তিনি আর পর্ন দেখবেন না।

iii) আপনার কথা শুনে রেগে যাবেন। আপনাকে বকাঝকা করবেন। গোঁয়ার গোবিন্দের মতো আচরণ শুরু করলেন। পর্ন দেখার পরিমাণ আরও বাড়িয়ে দেবেন। আপনার স্বামীর প্রতিক্রিয়ার ওপর নির্ভর করবে আপনার পরবর্তী পদক্ষেপ কী হবে। তিন নম্বর প্রতিক্রিয়ার কথা আপাতত মাথা থেকে ঝেড়ে ফেলে আমরা এখন চিন্তা করব প্রথম দুটি প্রতিক্রিয়া নিয়ে।

নিজে যেমন পর্ন-আসক্তির ক্ষতিকর দিক নিয়ে পড়াশোনা করবেন ঠিক তেমনই আপনার স্বামীকেও পর্ন-আসক্তির ভয়াবহতা সম্পর্কে জানানোর আপ্রাণ চেষ্টা করবেন। গুগল ঘেঁটে ঘেঁটে আর্টিকেল পড়বেন, ইউটিউবে ভিডিও দেখবেন, বই পড়বেন। পর্ন-আসক্তির ভয়াবহতা সত্যিকার অর্থেই উপলব্ধি করতে পারলে আপনার স্বামীর ভেতর থেকেই একটা তাগাদা আসবে আসক্তি কাটানোর। সেই সাথে আপনারা দুজনেই পর্ন-আসক্তির সাথে লড়াই করার কৌশল সম্পর্কেও ধারণা পাবেন ইন্টারনেট বা বইপত্র ঘেঁটে।

২) এর পরের ধাপ নিজেদের জন্য একজন কাউন্সেলর ঠিক করে নেয়া। কাউন্সেলর হতে পারেন মসজিদের ইমাম সাহেব, দুজনেরই কাছের কোনো বিশ্বস্ত বয়স্ক মুরুব্বি, কোনো মনোবিদ বা কোনো যৌন-বিশেষজ্ঞ। আপনার স্বামীর পর্ন-আসক্তি কোন পর্যায়ের, মানে তিনি কি অল্প কিছুদিন হলো পর্ন দেখা শুরু করেছেন এবং এখন আসক্তির প্রথম পর্যায়ে আছেন, সফটকোর পর্ন দেখেন নাকি হার্ডকোর পর্ন ছাড়া চলেই না, অল্প কিছুদিন নাকি দীর্ঘদিন ধরে মারাত্মক রকমের পর্ন-আসক্ত, এ সবকিছু চিন্তা করেই কাউন্সেলর ঠিক করতে হবে। মনে রাখবেন, কাউন্সেলরের সাহায্য নেয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এ একটি মাত্র কাজে অবহেলার কারণে পর্ন-আসক্তি কাটিয়ে উঠতে ব্যর্থ হওয়ার নজির আছে ভূরি ভূরি।

৩) পরের ধাপটিও বেশ গুরুত্বপূর্ণ। আপনাদের খুঁজে বের করতে হবে কেন আপনার স্বামী পর্ন ভিডিও দেখছেন, কী আপনার স্বামীর জন্য পর্ন দেখার ট্রিগার হিসেবে কাজ করছে। হতে পারে,

i) তিনি বিয়ের অনেক আগে থেকেই পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত।

ii) বিয়ের পরে ইন্টারনেট ব্রাউয করতে করতে কৌতূহলবশত পর্ন ভিডিও দেখেছেন দু-একবার, তারপর ধীরে ধীরে আসক্ত হয়ে পড়েছেন।

iii) কোনো বন্ধুর মাধ্যমে।

iv) ইরোটিক মুভি, আইটেম সং দেখার নেশা থেকে আরও কড়া পর্ন ভিডিওতে আসক্ত হয়ে পড়েছেন।

v) চারপাশের যৌনতা-তাড়িত পরিবেশ দ্বারা প্রভাবিত হয়ে।

vi) যৌন অতৃপ্তি থেকে।

vii) মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পাবার জন্য।

এই বিষয়গুলো চিহ্নিত করা খুবই জরুরি।

স্বামীর পর্ন-আসক্তির জন্য নিজেকে কখনোই দোষারোপ করবেন না। তারপরেও একটু চিন্তা করে দেখুন তো, এমন কিছু কি আপনাদের মধ্যে ঘটেছে যেটা আপনার স্বামীর সঙ্গে আপনার দূরত্ব বাড়িয়েছে, আপনাদের সম্পর্কে তৈরি করেছে শূন্যতা? আর এই শূন্যতা তিনি পূরণ করছেন পর্ন ভিডিও দিয়ে?

যৌনতা-তাড়িত এ সমাজে সবকিছুই একজন মানুষকে অবাধ, বিকৃত যৌনতার হাতছানি দেয়। মনে করুন আপনার স্বামী সারাদিন অফিসে কাজ করে বিধ্বস্ত হয়ে বাসায় ফিরলেন, কর্মক্ষেত্রের সহকর্মী থেকে শুরু করে রাস্তাঘাটের পথচারিণী, বিলবোর্ড, দোকানের সাইনবোর্ড সবকিছুই তার ভেতরে বিশাল এক শূন্যতার সৃষ্টি করে। তার এই শূন্যতা পূরণ করতে পারতেন আপনি নিজে। আপনার সাথে দুটো কথা, আপনার মিষ্টি মুখ, মিষ্টি মুখের এক চিলতে হাসি, হালকা খুনসুটি আপনার স্বামীর বুকের বিশাল শূন্যতা ভরিয়ে দিত জান্নাতী সুখে। কিন্তু দেখা গেল আপনার স্বামী বাসায় ফিরে আপনাকে কাছেই পেল না, আপনি হয়তো তখন বাসাতেই নেই, ঘরের বাইরে আপনার কর্মক্ষেত্রে ব্যস্ত। অথবা আপনি বাসাতে আছেন, কিন্তু আপনার স্বামীর সঙ্গে মিষ্টি করে কথা বললেন না, ঘরের কাজের চাপে আপনি এলোমেলো, অগোছালো চেহারা এবং বিরক্তি নিয়ে আসলেন আপনার স্বামীর সামনে। অথবা ঘরে ঢোকার পরেই খ্যাঁক খ্যাঁক শুরু করে দিলেন, "এটা আনতে বলেছিলাম কেন আনোনি? আর কয়বার বলতে হবে? মিনসে, আজ তোমারই একদিন না হলে আমারই একদিন!"

আপনার স্বামীর বুকের ভেতরের শূন্যতার বিস্তৃতি আরও কিছুটা বাড়ে। অনলাইনে সারফিং শুরু হয়। তারপর ধীরে ধীরে পর্ন-আসক্তি। নাটক-সিনেমার কল্যাণে এখন "কেয়ারিং ওয়াইফের" নতুন সংজ্ঞা তৈরি হয়েছে। স্বামীর সব ব্যাপারে খবরদারি করা, "এটা কেন

করলে, ওটা কেন করলে না, ওর সঙ্গে কেন মিশলে…" এই ধরনের প্রশ্নবাণে বেচারা স্বামীকে সব সময় তটস্থ করে রাখা স্ত্রীকে এখন বলা হচ্ছে "কেয়ারিং ওয়াইফ"। কোনো পুরুষ, সত্যিকারের পুরুষ স্ত্রীকে নিজের "বস" এর ভূমিকায় দেখতে চায় না। এ কাজগুলো কত অজস্র স্বামীদের মন বিষিয়ে তোলে, ধীরে ধীরে স্ত্রীর সাথে দূরত্ব তৈরি হয়, পরকীয়া, পর্ন-আসক্তির সূচনা হয় তা আমরা বুঝতে পারছি না! আপনার স্বামীকে চোখের হেফাযতের গুরুত্বের কথা বার বার স্মরণ করিয়ে দিতে থাকুন। দুজনের মিলিত প্রচেষ্টায় সিনেমা, নাটক দেখা ধীরে ধীরে কমাতে শুরু করুন এবং একপর্যায়ে সম্পূর্ণভাবে এগুলো থেকে আপনার স্বামীকে দূরে থাকতে বলুন।

অবসর খুব ভালোমতো কাজে লাগাতে হবে। ছুটির দিনগুলোতে মুভি, নাটক দেখা, ফেইসবুকিং, ইউটিউবে সারফিং করা বাদ দিয়ে নিজেদের মতো করে একান্ত সময় কাটান। অনুভব করুন আরও কতটা ভালোবাসা বাকি রয়ে গেছে আপনাদের দুজনের ভেতরে, সেই ভালোবাসাগুলো বেসে ফেলুন, বাইরে ঘুরতে যান, ফুটপাত ধরে হাঁটুন যতক্ষণ ক্লান্ত না হন, রিকশায় বৃষ্টিবিলাস করুন (পর্দা মেইনটেইন করে)। জীবনের টানাপোড়নে আপনাদের মধ্যে যে দূরত্ব সৃষ্টি হয়েছিল কমে যাবে তার অনেকটাই। আপনার স্বামীর জন্য সুন্দর করে সাজুন। রাস্তাঘাট, কর্মক্ষেত্রে নারীদেহের প্রদর্শনী দেখে দেখে তিনি বিষাক্ত মন নিয়ে ঘরে ফেরেন। আপনি অগোছালো হয়ে থাকলে সেই বিষাক্ত মন আরও বিষাক্ত হয়ে যায়, আপনার প্রতি আকর্ষণ কমতে থাকে। পরকীয়ার সূত্রপাত যেমন হয় তেমনই পর্ন দেখার প্রবণতাও বাড়তে থাকে।

কুড়ি পেরোলেই বাঙালি মেয়েরা কেমন যেন বুড়িয়ে যায়। নিজের শরীর ফিট রাখুন। বিয়ের প্রথম সময়ে দুজনের চোখে মুগ্ধতার যে ঘোর লেগে থাকে বিয়ের পর কিছুটা সময় পার হলে তা কেটে যায় বাস্তবতার আঁচড়ে। আমরা কেউই স্বীকার করি না, কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আপনার শরীর বেঢপ আকৃতির হয়ে গেলে আপনার স্বামীর আপনার প্রতি দৈহিক আকর্ষণ কমে যাবে। ভালোবাসা, মায়া-মমতা হয়তো আগের মতোই থাকে, কিন্তু দৈহিক আকর্ষণ নিশ্চিতভাবেই কমে যায়। এই ফাঁকা জায়গাটুকু দখল করে নেয় পরকীয়া কিংবা পর্ন-আসক্তি। আপনার স্বামীর দৈহিক চাহিদা মিটছে কি না, তিনি একান্তভাবে আপনাকে তার প্রয়োজনমতো কাছে পাচ্ছেন কি না সেদিকে খেয়াল রাখুন। অন্তরঙ্গতার সময় আপনার স্বামীকে সাধ্যমতো সহযোগিতা করুন।

মাথায় রাখতে হবে, অন্তরঙ্গতার সময় স্বামীকে সাহায্য করার মানে এই না যে, তিনি অন্তরঙ্গতার সময় অ্যানাল সেক্স, ওরাল সেক্স করতে বললেও বা পর্নের নায়িকাদের মতো বিকৃত কাজ করতে বললেও আপনি সেটাই করবেন। শরীর ফিট রাখার মানে এই নয় যে, আপনাকে পর্নস্টারদের মতো হতে হবে। সমস্যাটা আপনার স্বামীর, আপনার না। আপনি

আপনার নিজের জীবনকে নষ্ট করবেন কেন? হারাম-হালালের সীমার মধ্য থেকে যতটুকু করা সম্ভব আপনি ততটুকুই করবেন। এর বেশি কিছু না।

একটা বিষয় পরিষ্কারভাবে বোঝা দরকার। আপনার স্বামীর পর্ন দেখার জন্য আপনি দায়ী না। আপনি যা-ই করুন, যদি কোনো অপরাধও করে ফেলেন, তবুও সেটা আপনার স্বামীর পর্ন-আসক্তিকে জাস্টিফাই করে না। কিন্তু একজন মুসলিম নারী ও স্ত্রী হিসেবে, স্বামীর সংশোধনের জন্য আন্তরিকভাবে চেষ্টা করা আপনার দায়িত্ব। পশ্চিমা ফেমিনিস্ট দর্শন দ্বারা যাদের চিন্তা কলুষিত তাদের কাছে হয়তো আমাদের অনেক কথাই ভালো লাগবে না, কিন্তু এ সমাধানগুলো তাদের জন্য না। এ সমাধানগুলো এবং এ বই ইসলামের অবস্থান থেকে, মুসলিম হিসাবে মুসলিমদের জন্য বলা।

৪) আপনার স্বামীকে টার্গেট সেট করে দিন, "আগামী এক সপ্তাহ তুমি পর্ন দেখবে না..." এক সপ্তাহ পার হলে আবার নতুন টার্গেট দিন। এবার দু-সপ্তাহ। এভাবে চলতে থাকবে। প্রত্যেকবার টার্গেট পূরণ করতে পারলে তাকে পুরস্কৃত করুন, সেটা হতে পারে তার জন্য আপনার সুন্দর করে সাজা, কোনো উপহার দেয়া অথবা তার পছন্দের কোনো খাবার রান্না করা; কথায় আছে The only way to the heart is through the stomach!

৫) আপনার স্বামী টার্গেট পূরণ করতে না পারলে তার সঙ্গে রাগারাগি করবেন না। তাকে সাহস দিন, প্রেরণা জোগান। পুরুষের জন্য নারী যে কত বড় প্রেরণার উৎস তা নারীরা মনে হয় না কোনো দিন বুঝবে!

৬) আপনার স্বামী তার পর্ন-আসক্তি কাটানোর ব্যাপারে আন্তরিক, এটা যদি আপনি বুঝতে পারেন তাহলে আপনার স্বামীকে সময় দিন। তিনি বার বার ব্যর্থ হলেও তার সঙ্গে ধৈর্য ধরে লেগে থাকুন। কিন্তু আপনি যদি বুঝতে পারেন আপনার স্বামী পর্ন-আসক্তি কাটানোর ব্যাপারে একেবারেই আন্তরিক না, তিনি আপনার আবেগ নিয়ে খেলছেন তাহলে অন্য ব্যবস্থা করতে হবে। আপনিও তার আবেগ নিয়ে খেলুন। কান্নার বন্যা বইয়ে দিন, সন্তানকে নিয়ে বাপের বাড়ি চলে যাওয়ার হুমকি দিন, রান্না করা বন্ধ করুন; ভাতে মারুন, পানিতে মারুন, শরীরে মারুন।

৭) আপনার স্বামীকে পর্ন দেখা অবস্থায় দেখলে ঠিক তখনই কিছু বলার দরকার নেই। এ সময় তার থেকে দূরে থাকাই ভালো। তিনি এ সময় স্বাভাবিক অবস্থাতে থাকেন না, অনাকাঙ্ক্ষিত কিছু ঘটে যেতে পারে। তাই পরে যেকোনো একসময় এটা নিয়ে আলাপ করবেন।

৮) পিসি বা ফোনে পর্নসাইট ব্লক করার সফটওয়্যার বা অ্যাপস ইন্সটল করা অত্যন্ত জরুরি। এই ওয়েবসাইট বা অ্যাপসগুলো আপনার স্বামীর সঙ্গে আলোচনা করেই ইন্সটল করতে হবে। লুকিয়ে লুকিয়ে গোয়েন্দাগিরি করার জন্য নয়। আপনার স্বামীর সঙ্গে কোনোরকম পূর্ব আলোচনা ছাড়াই এগুলো ইন্সটল করলে হিতে বিপরীত হতে পারে। এ ব্যাপারে আরো বিস্তারিত আলোচনা পাবেন "বিষে বিষক্ষয়" প্রবন্ধে। ইন্সটল করতে সমস্যা হলে আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে সঙ্কোচবোধ করবেন না।

৯) বাসায় পারতপক্ষে কাজের মেয়ে রাখবেন না, যেসব নারীদের সাথে আপনার স্বামীর বিয়ে হালাল, যাদের সঙ্গে আপনার স্বামীকে পর্দা মেইনটেইন করতে হবে, তাদের ব্যাপারে আপনার স্বামীকে বার বার নাসীহাহ দিতে হবে। আপনার স্বামীকে পর্দার গুরুত্ব মনে করিয়ে দিতে হবে নিয়মিত।

১০) প্রচুর পরিমাণে দু'আ করতে হবে দুজনে মিলে। দান-সাদকাহ করতে হবে। আল্লাহ্‌র (ﷻ) কাছে সাহায্য চাইতে হবে।

১১) আপনার সন্তানদের তাদের বাবার কাছ থেকে যতটা পারা যায় দূরে রাখতে হবে। অনেক অনেক মানুষের পর্নোগ্রাফির সাথে পরিচয় ঘটে তাদের বাবাদের পর্ন-আসক্তির সূত্রে।

১২) আপনার পক্ষ থেকে সর্বোচ্চ চেষ্টার পরও যদি আপনার স্বামী পর্ন-আসক্তি কাটানোর ব্যাপারে আন্তরিক না হন, বার বার আপনার সঙ্গে প্রতারণা করেন, বার বার সুযোগ দেয়ার পরও তিনি ব্যর্থ হন, তাহলে আপনাকে আপনাদের সম্পর্ক নিয়ে নতুন করে ভাবতে হবে। একা একা কোনো সিদ্ধান্ত নেবেন না, আপনার কাছের মানুষদের সঙ্গে কথা বলুন, মুরুব্বিদের সঙ্গে আলোচনা করুন। কোনো কিছু লুকোনোর দরকার নেই। তারপর সবাই মিলে ভেবে সিদ্ধান্ত নিতে হবে। তবে যে সিদ্ধান্তই নিন না কেন, তার আগে অবশ্যই কোনো আলিমের সাথে সম্পূর্ণ ব্যাপারটা নিয়ে বিস্তারিত কথা বলতে হবে, আর অবশ্যই ইস্তেখারার সালাত আদায় করে নিতে হবে।

এবার আবার প্রথম ধাপে ফিরে যাই। পর্ন-আসক্তি নিয়ে কথা শুরু করলে আপনার স্বামী যদি রাগারাগি করেন, তাহলে ওকে কিছুটা সময় দিন। তারপর আবার বলুন। পর্ন-আসক্তির ভয়াবহতা বুঝিয়ে বলুন। আবেগ নিয়ে খেলুন, সন্তানদের নিয়ে বাপের বাড়ি চলে যাবার হুমকি দিন, তিনি একসময় বুঝবেন ইন শা আল্লাহ্‌। তারপর ধাপে ধাপে ২ থেকে শুরু করে

পরে টিপসগুলো অনুসরণ করুন। কোনোমতেই আপনার স্বামীকে বোঝাতে না পারলে, কোন কিছুতেই কাজ না হলে মুরব্বিদের সাথে কথা বলে, আলিমদের কাছ থেকে পরবর্তী পদক্ষেপের ব্যাপারে পরামর্শ নিন।

## আমাদের সন্তান পর্ন দেখে!!

**প্রথম পরিচয়**

ক্লাস নাইন-টেনের সময়টাতে গান শোনার প্রচন্ড নেশা ছিল। স্কুল আর ঘুমানোর সময় বাদ দিয়ে প্রায় পুরোটা সময় একটার পর একটা গান শুনতাম। গান শোনা ছাড়া কেন জানি থাকতে পারতাম না। সে সময় আমার নিজের পিসি বা ফোন কিছুই ছিল না। গান শোনার একমাত্র সম্বল ছিল সনির এমপি ফাইভ। তখনো অ্যান্ড্রয়েড ফোনের যুগ শুরু হয়নি। বাজার দাপিয়ে বেড়াচ্ছে নকিয়া ২৭০০ ক্লাসিক আর চায়না ফোন। বন্ধুদের চায়না ফোনের লাউডস্পীকার থেকে তাহসানের গান ভেসে আসত, আমি দীর্ঘশ্বাস ফেলতাম আর ভাবতাম কবে আমি একটা এ রকম "অস্থির" ফোনের গর্বিত মালিক হব।

সারাক্ষণ যেহেতু গান শুনতাম তাই একটা গানে অল্প দিনেই অরুচি ধরে যেত। ইন্টারনেট তখন আমার কাছে স্বপ্নের মতো। গলির মোড়ের কম্পিউটারের দোকানই ভরসা। কয়েকদিন পর পর গলির মোড়ের কম্পিউটারের দোকানে যেতে হতো নতুন গান ডাউনলোড দিতে। দশ-বিশ টাকা দিলেই পুরো এমপি ফাইভ ভর্তি করে গান দিয়ে দিত। এভাবে বার বার যাবার কারণে দোকানদারের সাথেও বেশ খাতির জমে গেল। তো একবার সে লোক আমার এমপি ফাইভ লোড করে দিয়ে একটু বেশি টাকা চাইলো। আমি অবাক হয়ে তার দিকে তাকাতেই সে একটা চোখ টিপ দিয়ে বলল, "মাল দিছি ছোট ভাই"। পরে আমার অনেক বন্ধুবান্ধবের কাছে অনেকটা একই রকমের গল্প শুনেছি।

কেউ দোকানে গেছে কলকাতার বাংলা সিনেমা ডাউনলোড করে নিতে, কম্পিউটারের দোকানদার সেই সিনেমা তো দিয়েছেই সেই সাথে ফাউ হিসেবে কিছু নীল সিনেমাও দিয়ে দিয়েছে। তারপর আস্তে আস্তে তাকে পর্ন ভিডিওতে আসক্ত বানিয়ে ফেলে দোকানের ক্যাশ বাক্স ভরিয়েছে। আমার খুব কাছের অসম্ভব মেধাবী একজন বন্ধু এভাবে পর্ন ভিডিওতে আসক্ত হয়ে পড়াশোনা শিকেয় তুলে ফেলেছিল। খুব কাছ থেকে পর্নোগ্রাফির কারণে ওর বদলে যাওয়া দেখেছি। এই হাইস্পিড ইন্টারনেটের যুগেও প্রতিনিয়ত অনেককে দেখি এভাবে কম্পিউটারের দোকান থেকে মেমোরি কার্ড লোড করে নিতে (বিশেষ করে গ্রাম

এবং মফস্বল অঞ্চলগুলোতে)। পঞ্চাশ-ষাট টাকার জন্য জাহান্নাম কিনে নিতে দুবারও ভাবছেন না এসব দোকানদাররা।

"স্মরণ রেখ, যারা কামনা করে মুমিনদের মধ্যে অশ্লীলতার প্রচার হোক, তাদের জন্য দুনিয়া ও আখিরাতে আছে যন্ত্রণাদায়ক শাস্তি। আল্লাহ্ জানেন, তোমরা জানো না"।

(সূরা আন-নূর; ২৪:১৯)

পর্ন ভিডিওর সাথে পরিচয়ের আরেকটা কমন মাধ্যম হচ্ছে কচি বয়সেই "পেকে" যাওয়া বন্ধুবান্ধব। এই অকালপক্ক বন্ধুবান্ধবের দল কোনোভাবে পর্ন ভিডিওর সন্ধান পেয়ে গেছে। তারপর তারা নিজেরা তো সেই জিনিস দেখেই সাথে সাথে তার ইয়ার দোস্তকেও সেটার সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দেয়ার মহান দায়িত্ব স্বেচ্ছায় নিজেদের কাঁধে তুলে নেয়। শেয়ার ইট, ব্লু টুথ, পেনড্রাইভ, হার্ডডিস্কে চলে লেনাদেনা। ক্লাসের গোলগাল মোটা রিমের চশমা পড়া ভদ্র ছেলেটাকেও জোরাজুরি করে পর্ন ভিডিও দেখার জন্য। বন্ধুদের চাপাচাপিতে নেহায়েত বাধ্য হয়েই ভদ্র, ভালো ছেলেটা হয়তো একবার পর্ন ভিডিও দেখে ফেলে। প্রথমবার দেখে তার বমি আসতে চাইলেও, পাশাপাশি শরীরে অচেনা এক "ফিলিংস" কাজ করে। পরে আবার দেখতে ইচ্ছে করে। তারপর আবার।

এভাবেই একসময় ভালো ছেলেটাও আটকা পড়ে পর্নোগ্রাফির জালে। অনেক সময় ১০-১২ বছরের ছেলেরা শরীরে হুট করে আসা পরিবর্তন দেখে চমকে যায়, কিন্তু ভয়ে বা লজ্জায় বাবা-মাকে এগুলো সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন করতে পারে না। কৌতূহল মেটাতে না পেরে বাধ্য হয়ে শেষমেষ আশ্রয় নেয় তাদের বন্ধুদের কাছে। বন্ধুদের সাথে এ কথা, এই আলোচনা সেই আলোচনা হতে হতে একসময় পর্ন, হস্তমৈথুন এ কথাগুলোও চলে আসে। এভাবেও অনেকের পর্ন এবং হস্তমৈথুনের সাথে পরিচয় হয়ে যায়।

আমার বাল্যকালের অনেক ইয়ার দোস্তদের এভাবেই পর্ন এবং হস্তমৈথুনের সঙ্গে পরিচয় হয়েছিল। পর্ন ভিডিওর সঙ্গে পরিচয় ঘটার আর একটা মাধ্যম হচ্ছে বড়ভাই, কাযিন বা পাড়াতো ভাই-বোনদের (বিশেষ করে গ্রামে এটা খুবই বেশি) পর্ন-আসক্তি।

বড়ভাই, বোন বা কাযিন পর্ন ভিডিওতে আসক্ত। তার মোবাইলে বা পিসির মেমোরি ভর্তি পর্ন ভিডিও। ছোটভাই, বোন বা কাযিন সে মোবাইল বা পিসিতে মাঝে মাঝে গেইমস খেলে, ঘাঁটাঘাঁটি করে। হুট করে সে একদিন আবিষ্কার করে বসবে পর্ন ভিডিও। আমার খুব কাছের একজন আত্মীয়ের ছয়-সাত বছরের পিচ্চির এভাবেই পর্নোগ্রাফির সাথে পরিচয় ঘটে গেছে।

কথাটা বলতে খুব খারাপ লাগছে কিন্তু তবুও বলি, এভাবে পাড়াতো ভাই-বোন বা কাযিনদের মাধ্যমে যেসব বাচ্চাদের পর্নোগ্রাফির সাথে পরিচয় ঘটে, সেই পাড়াতো ভাই-বোন বা কাযিনদের মাধ্যমে সেই বাচ্চাদের যৌন-নিপীড়িত হবার খুব ভালো একটা সম্ভাবনা থাকে।[২৬৪] কাজেই এটা খুবই সিরিয়াসলি নেয়া দরকার। তবে পর্নোগ্রাফি এবং হস্তমৈথুনের সাথে টিনেইজার বা বাচ্চাদের পরিচিত হবার সবচেয়ে বড় মাধ্যম হলো ইন্টারনেট এবং স্যাটেলাইট চ্যানেল।

অ্যামেরিকাতে শতকরা ৪৬ ভাগ কিশোর নেট ব্রাউযিং করা অবস্থায় নিজেরা পর্নোগ্রাফি না খুঁজলেও এমনি এমনিই পর্ন ভিডিওর খোঁজ পেয়ে যায়।[২৬৫] ১৫-১৭ বছর বয়সী টিনেইজারদের মধ্যে শতকরা ৭০ জন অনলাইনে স্বাস্থ্যবিষয়ক কন্টেন্ট ঘাঁটতে গিয়ে হুট করে পর্ন ভিডিওর সন্ধান পেয়ে যায়।[২৬৬]

তথ্য-প্রযুক্তির এ যুগে আপনার সন্তানকে একদিন না-একদিন ইন্টারনেট ব্যবহার করতে দিতেই হবে। আমরা সেটা নিষেধও করছি না। কিন্তু আমাদের প্রশ্ন হলো, আপনি ১০-১২ বছরের একটা বাচ্চার হাতে কেন হাই স্পিড নেট তুলে দেবেন? কেন তাদের হাতে তুলে দেবেন হাই কনফিয়াগেরশান ফোন? ১০-১২ বছরের একটা বাচ্চা হাই কনফিগারেশান ফোন, হাই স্পিড নেট দিয়ে কী এমন গুরুত্বপূর্ণ কাজ করবে, ঠিক বুঝতে পারছি না। সে কি নেট ঘেঁটে অ্যাকাডেমিক পড়াশোনার ব্যাপারে গবেষণা করবে? ইউটিউব থেকে টিউটোরিয়াল নামিয়ে দেখবে? উইকিপিডিয়াতে গিয়ে পড়াশোনা করবে? গুগলে বিভিন্ন শিক্ষামূলক বিষয় সার্চ করবে? ফেইসবুকে বিভিন্ন শিক্ষামূলক গ্রুপে থাকবে?

বি প্র্যাক্টিকাল! আপনার সন্তান গুগলে ঠিকই যাবে তবে "সালোক সংশ্লেষণ" নিয়ে ঘাঁটাঘাঁটি করার জন্য না, পর্ন নিয়ে ঘাঁটাঘাঁটি করার জন্য। ইউটিউব থেকে টিউটোরিয়াল নামাবে না, নামাবে সদ্য মুক্তিপ্রাপ্ত পর্দায় "আগুন লাগানো" কোনো আইটেম সং। ফেইসবুকের শিক্ষামূলক গ্রুপগুলোতে তাকে খুবই কম পাওয়া যাবে, সে বুঁদ হয়ে থাকবে কারও রঙ্গলীলার কাহিনিতে কিংবা সময় কাটাবে বিপরীত লিঙ্গের কারও সাথে চ্যাট করে।

---

[২৬৪] Porn Has Fueled A 400% Rise In Child-On-Child Assaults In The UK - http://bit.ly/2CV4q4r

[২৬৫] Influence Of New Media On Adolscent Sexual Health: Evidence And Opportunities - http://bit.ly/2CFwURY

[২৬৬] Rideout VJ, Foehr UG, Roberts DF. **Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds.** Menlo Park, CA: Henry J. Kaiser Family Foundation; January 2010

আপনার সন্তানকে কি ফেরেশতা ভাবেন? সে কি মানুষ নয়? তার কি জৈবিক চাহিদা বলে কিছু নেই? পত্রিকা, বিলবোর্ড, টিভি, সিনেমা, ইন্টারনেট—তার প্রতি চারদিক থেকে ছুড়ে দেয়া হচ্ছে যৌনায়িত ইমেজারি। আপনি আপনার সন্তানকে নিয়ে একসাথে ড্রয়িংরুমে বসে বসে ভারতীয় নর্তকীর নাচ তাড়িয়ে তাড়িয়ে উপভোগ করছেন, দেখছেন আইপিএল-বিপিএলের চিয়ারলিডারদের শরীরের ভাঁজ, মুভি দেখছেন, বাসায় *প্রথম আলো* টাইপ পত্রিকা রাখছেন, যেটা পর্নস্টার, নর্তকী আর পতিতাদের বাংলাদেশের মানুষজনের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়ার "মহান দায়িত্ব" নিষ্ঠার সাথে পালন করে চলেছে।

এখনকার বলিউডের এক একটা আইটেম সং পর্ন ভিডিওর চেয়েও খারাপ। নারী-পুরুষের সব রসায়নই সেখানে দেখানো হচ্ছে। আপনার সন্তান এগুলো দেখছে, হয়তো আপনার সাথে একসাথে বসেই দেখছে, কিন্তু আপনি তাকে কিছুই বলেন না। এখন কোনো আইটেম সং তার ভালো লেগে গেলে সে সেটা ডাউনলোড করার জন্য নেটে তো ঘুরে বেড়াবেই। সেই আইটেম গার্লের নাম লিখে গুগল সার্চ তো করবেই। আর এসব জায়গা থেকেই সে খোঁজ পেয়ে যাবে পর্নোগ্রাফির জগতের।

আর বীর বাঙালি গুগলের এমন অবস্থা করে ছেড়েছে যে, গুগলে কোনো বাংলা ওয়ার্ড লিখে সার্চ দিলেই অমুকের স্ক্যান্ডাল, তমুকের রাতের আঁধারে ধর্ষণ, এ-জাতীয় খবরের লিংক চলে আসে। আপনার সন্তান এমন এক সমাজে, এমন এক পরিবেশে আছে যেখানে প্রতিনিয়ত তার জৈবিক চাহিদাকে উসকে দেয়া হচ্ছে। আপনার সামনেই সেটা হচ্ছে, আপনি এ নিয়ে কোনো ব্যবস্থা নিচ্ছেন না, আপনার সন্তানকে এ যৌনতা-তাড়িত সংস্কৃতি থেকে রক্ষার জন্য কোনো পদক্ষেপ নিচ্ছেন না—সে তো আগুন নেভানোর রাস্তা খুঁজবেই।

পরের বার টিভিতে যখন কোনো আইটেম সং চলবে, একটা ছোট পরীক্ষা করে দেখতে পারেন। অন্যান্য বারের মতো অন্যমনস্কভাবে চ্যানেল স্কিপ করে যাবেন না। ভালো করে খেয়াল করবেন। একটা ১০-১২ বছরের ছেলে কিংবা মেয়ের চোখে ভিডিওর প্রতিটি ফ্রেম দেখার চেষ্টা করবেন। গানের কথাগুলো মনোযোগ দিয়ে শুনবেন। এ ধরনের ডজন ডজন বা শত শত আইটেম সং বর্তমান সমাজ ও সংস্কৃতিতে একটা ১০-১২ বছরের কিংবা আরও ছোট ছেলে অথবা মেয়ের চিন্তা ও আচরণের ওপর ঠিক কী ধরনের প্রভাব ফেলতে পারে, ঠান্ডা মাথায় চিন্তা করার চেষ্টা করবেন। আশা করি সত্য অনুধাবনে কষ্ট হবে না। এ আইটেম সংগুলো পর্ন-আসক্তি তৈরি করে চলেছে।

পর্নোগ্রাফির সাথে বাচ্চাদের পরিচয় হচ্ছে হয়তো ১০-১২ বছর বয়সে, গোপনে লুকিয়ে লুকিয়ে বাচ্চারা এগুলো দেখছে। কিন্তু আপনি নিজেই সারাদিন টিভি ছেড়ে রেখে, খাওয়ানোর সময় বলিউডের গান ছেড়ে রেখে, একেবারে ছোট ছোট শিশুকে আইটেম

সংয়ের সাথে পরিচয় করিয়ে দিচ্ছেন, যেখানে অনেক ক্ষেত্রেই পর্নোগ্রাফির চেয়েও বেশি উত্তেজকভাবে নারী-পুরুষের রসায়ন দেখানো হচ্ছে। মাঝে মাঝে বাজারের কোনো "হিট" গান ছেড়ে ওকে বলছেন, "বাবু! একটু নেচে দেখাও তো" বা "বাবু একটু গেয়ে শোনাও তো"। কখনো কি ভেবে দেখেছেন, নিজ হাতে আপনি ওর কত বড় সর্বনাশ করছেন?

**যেভাবে বুঝবেন আপনার সন্তান পর্ন-আসক্ত :**

১) পর্ন দেখার পর সাধারণত ব্রাউযারের হিস্টোরি ডিলিট করে ফেলা হয়। আপনি যদি লক্ষ করেন আপনার সন্তান ব্রাউযিং হিস্টোরি ডিলিট করে ফেলছে, তাহলে বুঝবেন সে অনলাইনে এমন কিছু করছে যেটা সে অন্য কাউকে দেখতে দিতে চাচ্ছে না। হতে পারে সে অনলাইনে প্রেম করছে অথবা পর্ন ভিডিও দেখছে। শেষেরটি হবার সম্ভাবনাই বেশি। ২০১২ সালে করা *Tru Research* এর জরিপ অনুসারে ১৩-১৭ বছর বয়সী টিনেইজারদের ৭১ শতাংশ তাদের ব্রাউযার বা চ্যাট হিস্টোরি মুছে ফেলে, যাতে তাদের বাবা-মা কোনো আন্দাজ করতে না পারে তারা অনলাইনে কী করে।[২৬৭]

২) আপনার সন্তান প্রাইভেসী নিয়ে খুবই খুঁতখুঁতে হয়ে পড়বে। তার নিজের ঘরের দরজা লাগিয়ে রাখবে।

৩) আপনি হুট করে ঘরে ঢুকলে সে চমকে যাবে। তার মধ্যে অস্বাভাবিক নড়াচড়া লক্ষ করবেন। ক্ষিপ্রগতিতে সে ট্যাব মিনিমাইয করে ফেলবে। ডেস্কটপ ওয়ালপেপারের দিকে স্থিরদৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকবে। হাত মাউসের ওপরে রেখে দ্রুত ইতস্তত বিক্ষিপ্ত ক্লিক করতে থাকবে, পেইজ রিফ্রেশ করতে থাকবে।

"কী করছ?" জিজ্ঞাসা করলে সে লাজুক হাসি হাসবে, এই সেই বলে কথা ঘুরানোর চেষ্টা করবে অথবা রেগে যাবে।

৪) কাঁথা/কম্বলের নিচে লুকিয়ে লুকিয়ে মোবাইল ব্যবহার করবে।

৫) রাত জেগে মোবাইল ব্যবহার করবে। বাইরে ঘোরাফেরা বা খেলাধুলা করার চেয়ে সারাদিন ঘরের কোণে পিসিতে বসে থাকবে।

---

[২৬৭] Jamie Le, "The Digital Divide: How the Online Behavior of Teens is Getting Past Parents," - http://bit.ly/2CIHg3i

একদম চুপচাপ হয়ে যাবে। আপনার পাশে স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে ঘণ্টার পর ঘণ্টা বসে থাকবে, তেমন কোনো নড়াচড়াও করবেন না, কোনো কথাও বলবে না। আপনি তার চেহারায় অস্বাভাবিকতা লক্ষ করবেন। যেমন : মুখ লাল হয়ে যাবে, জোরে জোরে নিশ্বাস পড়বে।

৬) বাথরুমে মোবাইল নিয়ে যাবে। বাথরুমে আগের চেয়ে দীর্ঘ সময় কাটাবে।

৭) পিসির স্ক্রিন দেয়ালের দিকে ঘুরিয়ে নেবে, যেন স্ক্রিনে কী চলছে তা দেখা না যায়।

৮) পর্নসাইট ভিজিট করলে সাধারণত পপআপের পরিমাণ বাড়তে থাকে। নেট ব্রাউযিং করার সময় আপনি প্রচুর পরিমাণ পপআপ নোটিফিকেশান যন্ত্রণায় ভুগলে ধরে নেবেন, ডালমে কুচ কালা হ্যায়।

৯) যৌনতার প্রতি সে অস্বাভাবিক কৌতূহল দেখাবে। এমনকি আপনি অনাকাঙ্ক্ষিত প্রশ্নের সম্মুখীন হতে পারেন।

১০) তার আচার-আচরণে, অঙ্গভঙ্গিতে পর্নস্টারদের অনুকরণের ছাপ থাকবে।

১১) আপনি আবিষ্কার করবেন সে হস্তমৈথুন করছে।

এ লক্ষণগুলো থাকলে বুঝবেন, আপনার সন্তান পর্ন দেখছে। এর কিছু কিছু অবশ্য (২, ৪) এটাও ইঙ্গিত করে যে, আপনার সন্তান অন্য কারও সঙ্গে "মনের" লেনদেন করেছে।[২৬৮, ২৬৯, ২৭০]

## এখন উপায়?

এক সকালে আপনি আবিষ্কার করলেন যে, আপনার সন্তান পর্নোগ্রাফি দেখে। প্রচণ্ড মানসিক আঘাত পেলেন। আপনার সন্তানের নিষ্পাপ পবিত্র মুখটা আপনার চোখের সামনে ভেসে উঠল। আপনি কিছুতেই বুঝতে পারলেন না, আপনার শরীরের একটা টুকরো কীভাবে এ

---

[২৬৮] Warning Signs that Your Teen is Secretly Viewing Porn - http://bit.ly/2Cv9YBH

[২৬৯] Warning Signs That a Child May Be Viewing Pornography - http://bit.ly/2qqtWf2

[২৭০] Warning signs that your child might be addicted to porn - www.smalley.cc/warning-signs-if-your-child-is-watching-online-porn/

জঘন্য নেশায় আসক্ত হয়ে গেল আর আপনি টেরও পেলেন না। এখন কী করবেন আপনি? ল্যাপটপ-পিসি ছিনিয়ে নেবেন? দুটো থাপ্পড় দিয়ে বকাঝকা করবেন? ঘর থেকে বের করে দেবেন ঘাড় ধরে, নাকি বিয়ে দিয়ে দেবেন? কীভাবে সন্তানকে ফেরাবেন সে নীল রঙের অন্ধকার জগৎ থেকে? লজ্জাজনক এ বিষয় নিয়ে কীভাবেই-বা কথা বলবেন তার সাথে?

এসব জটিল সমস্যার সম্ভাব্য কিছু সমাধান নিয়ে আলোচনা করব আমরা ইন শা আল্লাহ্‌।

১) প্রথমত ঘাবড়ে যাবেন না।

অধিকাংশ বাবা-মাই যে ভুলটা করে বসেন সেটা হলো, সন্তানকে পর্ন দেখা অবস্থায় হাতেনাতে ধরে ফেললে বা সন্তান পর্ন দেখছে, কোনোভাবে এটা বুঝতে পারলে রাগে হিতাহিত জ্ঞান হারিয়ে ফেলেন। এ ভুল কখনোই করবেন না। আপনার সন্তানকে আপনার সঙ্গে মন খুলে কথা বলার সুযোগ দিন। আপনি রেগে গেলে সে পরবর্তী সময় হয়তো আপনার চোখের আড়ালে অনেক কিছু করে বেড়াবে যা আপনি কোনো দিন জানবেনও না। "শেষমেষ আমার ছেলের এ পরিণতি", "এই শিক্ষা দিয়েছি তোমাকে", "নিজের মুখ দেখাবা না আমার সামনে'', দয়া করে এসব বলবেন না। একটু ধৈর্য ধরুন।

বিশ্বাস করুন, দোষী প্রমাণিত হবার পর আপনার বাচ্চার মধ্যে এক ধরনের অপরাধবোধ কাজ করবে। এ লজ্জাবোধ তার জন্য যথেষ্ট। তাকে বাড়তি লজ্জা দেবেন না অহেতুক ধমকে দিয়ে। মনে রাখবেন যৌনতা-সংক্রান্ত কৌতূহল অস্বাভাবিক না। যৌনচাহিদা ও যৌনতা নিয়ে জানার আগ্রহ আমাদের সবার মাঝেই আছে। এটি আমাদের সহজাত ফিতরাত। আপনি নিজে থেকে আপনার সন্তানের সাথে এ বিষয়গুলো নিয়ে কথা বলেননি বা আপনার সাথে ওর কমিউনিকেশান গ্যাপ থেকে গেছে, পাশাপাশি চারপাশের যৌনতা-তাড়িত পরিবেশের কারণে সে ভুল জায়গায় জ্ঞান আহরণ করতে গেছে।

আপনার সন্তান পর্নোগ্রাফির ফাঁদে পা দেয়া এক নিরীহ শিকার মাত্র। আপনার সন্তান হয়তো তার বন্ধুদের বা অন্য কারও প্ররোচনায় আকৃষ্ট হয়ে তাদের মোবাইলে বা ল্যাপটপে পর্নোগ্রাফি দেখতে উদ্বুদ্ধ হয়েছে। পর্নোগ্রাফির বাজার যেভাবে ইন্টারনেট ছেয়ে গেছে তাতে এর বিধ্বংসী ও বিষাক্ত প্রকোপ থেকে বাঁচা কঠিন হয়ে দাঁড়িয়েছে। তা ছাড়া যে ওয়েবসাইটগুলোতে অশালীন কিছু নেই সেগুলোতে যেসব বিজ্ঞাপন দেয়া হয়, তাও অনেক সময় পর্নোগ্রাফির দিকে টেনে নিয়ে যায়। তাই আবারও বলছি, দয়া করে রাগ করবেন না। প্রথম প্রথম আপনার হয়তো ছেলে বা মেয়ের জন্য আফসোস হতে পারে। কিন্তু তারপরও যথেষ্ট সহানুভূতি নিয়ে সন্তানের সাথে কথা বলুন। তাকে বোঝান, "দেখো বাবা, আমার খারাপ লাগছে যে তুমি ওগুলো দেখেছ। বিশ্বাস করো আমি তোমার ওপর রাগ করিনি। আমার রাগ তাদের ওপর যারা এভাবে এসব ছড়িয়ে দিয়েছে তোমাদের মাঝে।"

আপনার সন্তানকে ভালোমতো বোঝান যে যৌনতা নোংরা কিছু না। বাচ্চাদের যৌনতা-সংক্রান্ত বাস্তবতা জানাতেই হবে। আর সেটা আপনার চেয়ে কে ওদের ভালোমতো জানাতে পারবে? লজ্জা করবেন না একদম! বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে বাচ্চাদের মধ্যে যৌনতা নিয়ে কৌতূহল জাগবে। আপনি যদি আপনার সন্তানের সঙ্গে যৌনতা নিয়ে তাদের বয়সের সাথে যায় এমন পরিমিত আলোচনা না করেন, তাহলে সে তার কৌতূহল মেটানোর জন্য অন্য কারও কাছে যাবে। সেটা হতে পারে বন্ধু, কাযিন, ইন্টারনেট। আর এখান থেকেই পর্ন-আসক্তির সূচনা হতে পারে। সেই সাথে যৌন-নিপীড়িত হবার আশঙ্কাও থাকে। আপনার বাচ্চার যৌনশিক্ষার জন্য কখনোই স্কুলের ওপর নির্ভর করে বসে থাকবেন না। সেই সাথে স্কুল থেকে আপনার বাচ্চাকে সেক্স এডুকেশান কোর্সে কী শেখানো হচ্ছে সেই দিকে কড়া নজর রাখুন, মাঝে মাঝে তার বই ঘেঁটে দেখুন।

সেক্স এডুকেশান নিয়ে পুরো বিশ্বে ভয়ঙ্কর ষড়যন্ত্র চলছে। যৌনশিক্ষার নামে বাচ্চাদের বিকৃত এবং নিষিদ্ধ যৌনতার দিকে আকৃষ্ট করা হচ্ছে। কিন্ডারগার্ডেনের বাচ্চাদেরও রেহাই দেয়া হচ্ছে না। জার্মানিতে পাঁচ বছরের বাচ্চাদের শেখানো হচ্ছে কীভাবে কনডম ব্যবহার করতে হয়, কীভাবে চরমানন্দে (orgasm) পৌঁছাতে হয়![২৭]

সেক্স এডুকেশানের নামে কীভাবে বিশ্বজুড়ে কোটি কোটি নিষ্পাপ বাচ্চাদের জীবন ধ্বংস করে দেয়া হচ্ছে তার ওপর অসাধারণ গবেষণামূলক কাজ করেছেন ড. জুডিথ রাইযম্যান, তবে সমাজকে যৌনায়িত করার এজেন্ডার বিপক্ষে যাবে বলে মিডিয়ায় এ খবরগুলো উঠে আসছে না। আমরা বিশেষভাবে অনুরোধ করব ড. জুডিথ রাইযম্যানের ওয়েবসাইট থেকে নিচের ভিডিওটি দেখতে,

*The War on Children: The Comprehensive Sexuality Education Agenda* - http://bit.ly/2AxY487

এবং এ বইটি পড়ার জন্য,

*Sex Education as Bullying* - http://bit.ly/2AztXgu

আপনার বাচ্চাকে বোঝান, যৌনতা আল্লাহ্‌র (ﷻ) পক্ষ থেকে আমাদের জন্য একটি উপহার, যার অধিকার বিয়ের মাধ্যমেই অর্জন করতে হয়। পৃথিবীতে বংশধারা টিকিয়ে রাখার পদ্ধতি এটি। এর মাধ্যমে আমরা আমাদের জীবনসঙ্গী বা সঙ্গিনীর সঙ্গে সুদৃঢ় ও অন্তরঙ্গ সম্পর্ক স্থাপন করতে সক্ষম হই। পরিবারের ভারসাম্য বজায় রাখতে আল্লাহ্‌র (ﷻ) নির্ধারিত একটি

---

[২৭] Outrage as five-year-olds get sex-education book on how to achieve orgasms and put on a condom in Germany - http://dailym.ai/2jf0WkG

পরিকল্পনা এটি। নিজেদের পশুবৃত্তিকে জাগিয়ে তোলার জন্য যৌনতা নয়। আপনার ৮-১০ বছরে বয়েসী বাচ্চা পর্নোগ্রাফির ফাঁদে পা দিয়ে ফেললে, তাকে ভালোমতো বিষয়টি বুঝিয়ে বলুন।

"দেখো, আমি জানি তুমি যা দেখেছ তা দেখে প্রথমে তুমি ঘাবড়ে গিয়েছ, তোমার কাছে এসব মোটেও আনন্দের লাগেনি। তোমার বয়সের একজন ছেলে বা মেয়ের জন্য সেটাই স্বাভাবিক। এসবের সাথে মানিয়ে নেয়ার বয়স এখনো তোমার হয়নি। তুমি কি জানো, আমাদের স্রষ্টাই আমাদের জন্য এ সিস্টেম তৈরি করে দিয়েছেন। কিন্তু এটি শুধু আম্মু-আব্বুদের জন্যই, যারা কেবল বিয়ের মাধ্যমেই এটি করতে পারেন। এটি খুব গোপন একটি বিষয়। আল্লাহ্ (ﷻ) কখনোই তা ঢাকঢোল পিটিয়ে করার আদেশ দেননি। এ রকম কাজ তিনি মোটেও পছন্দ করেন না। সবকিছুর ভালো ও খারাপ আছে। সেক্সের বেলাতেও তা-ই। সেক্সকে নিয়ে এ রকম নোংরামি আমাদের স্রষ্টাকে রাগিয়ে তোলে।

দেখো, তুমি যেসব দেখছ তাতে তোমার দৃষ্টির হেফাযত হচ্ছে না। অথচ আল্লাহ্ (ﷻ) কুরআনে আমাদের আদেশ করেছেন, দৃষ্টি এবং লজ্জাস্থানের হেফাযত করতে। তাঁর কথামতো চললে তিনি তোমাকে অনেক অনেক ভালোবাসবেন। তিনি তোমাকে এমন এক জান্নাতে প্রবেশ করাবেন যেখানে তোমার মন যা চায়, তুমি তা-ই করতে পারবে। সেখানে তোমাকে হোমওয়ার্ক করতে হবে না, স্কুলে যেতে হবে না। তোমার যে কাজগুলো সবচেয়ে ভালো লাগে তুমি সেখানে তার সবকিছুই চাওয়ামাত্রই করতে পারবে।

আর আল্লাহ্‌র (ﷻ) কথা অমান্য করে এসব দেখলে তোমাকে আল্লাহ্ (ﷻ) জাহান্নামের আগুনে শাস্তি দেবেন। সেখানে শুধু কষ্ট আর কষ্ট। এবার বলো তুমি কোনটা চাও?"

আপনার সন্তানের বয়স যদি আরেকটু বেশি হয়, তাহলে তাকে তার বয়সের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণভাবে বোঝান, কিন্তু কথার মূল টোন এ রকম রাখার চেষ্টা করুন।

২) পরের ধাপটি হচ্ছে আপনার সন্তানকে পর্নোগ্রাফির ভয়াবহতা বোঝানো। এটা খুব, খুব গুরুত্বপূর্ণ। ওর যদি পর্নোগ্রাফির ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা না থাকে, তাহলে আজ হোক বা কাল হোক সে পর্ন ভিডিও দেখা শুরু করবেই করবে।

২০১০ সালে *North London Secondary School* এর ১৪-১৬ বছর বয়সীদের নিয়ে সার্ভে করা হয়। দেখা যায় যে শতকরা ৩০ জন ১০ বছর বা তার চেয়ে কম বয়সেই অনলাইনে পর্নোগ্রাফি দেখে ফেলেছে। শতকরা ৭৫ জন জানিয়েছে তাদের বাবা-মা কখনোই পর্নোগ্রাফি

না দেখার ব্যাপারে তাদের সাথে আলোচনা করেননি।[২৭২] আপনার সন্তানের সঙ্গে বিস্তারিত আলোচনা করুন। আপনার আলোচনাতে কী কী বিষয় উঠে আসবে বা আপনার উপস্থাপনা কেমন হবে সেটা নির্ভর করবে আপনার সন্তানের বয়সের ওপর। নিজে আপনার বাচ্চার সঙ্গে কথা বলতে লজ্জাবোধ করা উচিত না। নিরুপায় হলে আপনার বাচ্চাকে পর্নোগ্রাফির ভয়াবহতার ওপরে বই পড়াতে পারেন, ভিডিও দেখাতে পারেন। তবে নিশ্চিত করতে হবে যে, সে পর্নোগ্রাফির ভয়াবহতার ওপর স্বচ্ছ একটা ধারণা পাচ্ছে।

৩) আপনার সন্তানকে পর্ন-আসক্তি কাটানোর জন্য মোটিভেট করা শুরু করুন। এই বইয়ে দেয়া টিপসগুলো ফলো করতে বলুন।

৪) আপনার সন্তানকে পারতপক্ষে একা থাকতে দেবেন না, বিশেষ করে অলস সময়ে। কারণ, অলস সময়ই পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত হবার অন্যতম কারণ।

তাকে নানা ধরনের খেলাধুলা বা প্রোডাক্টিভ কাজে ব্যস্ত রাখুন। ভিডিও গেইমস থেকে যতটা পারুন দূরে রাখুন। অনলাইন ভিডিও গেইমসের পপআপ অনেক সময়ই পর্ন সাইটের সন্ধান দিয়ে দেয়। তাকে নিয়ে ঘুরুন বা পারলে প্রতি সপ্তাহে একবার ফ্যামিলি ট্রিপে বের হন। ওকে সময় দিন।

ফিরিঙ্গিদের অন্তঃসারশূন্য সভ্যতার চাকচিক্যে আমাদের চোখ ধাঁধিয়ে গিয়েছে। তাদের মতো হওয়াটাকেই আমরা আমাদের জীবনের পরম ব্রত বানিয়ে ফেলেছি। দিন-রাত টাকা, স্ট্যাটাস আর ক্যারিয়ারের পেছনে ছুটতে ছুটতে পরিবারকে সময় দেয়ার সুযোগ হয় না আমাদের। মমতাময়ী মায়েরাও আজকাল সন্তানের বুকভাঙা কান্নাকে ভুলে স্বাধীন হবার মিথ্যে আশায় ঘরের বাইরে অফিস-আদালতে চাকরি করতে চলে এসেছেন। সন্তান মানুষ হচ্ছে বুয়ার কাছে। বাবা-মা ক্যারিয়ারের দোহাই দিয়ে সন্তানকে স্নেহ-মমতা, আদর-ভালোবাসা থেকে বঞ্চিত করে সেই শূন্যস্থান পূরণ করছেন ইলেক্ট্রনিক গ্যাজেটস, খেলনা, দামি জামাকাপড় আর এক আকাশ স্বাধীনতা দিয়ে। সেই স্বাধীনতা ইট-কাঠ-পাথরের খাঁচায় বন্দী বাচ্চাদের বানাচ্ছে পর্ন-আসক্ত কিংবা মাদকাসক্ত।

ছোটবেলায় ভাত খাওয়া নিয়ে আমি আমার মাকে অনেক জ্বালিয়েছি। মা কত কষ্ট করে, ধৈর্য ধরে, ডালিমকুমারের গল্প শুনিয়ে, কাঠবিড়ালি আর পেয়ারা গাছের পাতার আড়ালের বুলবুলি দেখিয়ে ভাত খাইয়েছেন। এ রকম গল্প আমাদের জেনারেশানের প্রায় প্রত্যেকটি ছেলেমেয়ের।

---

[২৭২] Put Porn In Its Place - http://bit.ly/2CxPxnJ

এই যুগের চাকরিজীবী মায়েরা সারাদিন তো সন্তানদের তাদের স্নেহ-ভালোবাসা থেকে বঞ্চিত করেন, দিন শেষে ঘরে ফিরলেও সেই গল্পের তেমন কোনো পরিবর্তন হয় না। হয়তো সারাদিন আপনার সন্তান চাতক পাখির মতো আপনার জন্য অপেক্ষা করে থাকে। কিন্তু ক্লান্ত শরীরে খুব বেশিক্ষণ আপনি তাকে সময় দিতে পারেন না। ভাত খেতে না চাইলে কার্টুনের সামনে বসিয়ে দেন। সন্তানের হাতে ইলেক্ট্রনিক গ্যাজেট ধরিয়ে দিয়ে আপনি বিশ্রাম নেন। ধীরে ধীরে তার ছোট্ট মনটাতে ক্ষত সৃষ্টি হতে থাকে। গ্যাজেট-আসক্তি তাকে বানিয়ে দেয় পর্ন-আসক্ত।

একটু স্থির হয়ে বসে ঠান্ডা মাথায় চিন্তা করুন। কেন আপনি রাত-দিন উদয়াস্ত পরিশ্রম করছেন? কেন টাকার পেছনে ছুটছেন? টাকার জন্যই কী বেঁচে থাকা, নাকি বেঁচে থাকার জন্য টাকা? আপনার সন্তানকেই যদি আপনি সময় দিতে না পারেন, আপনার সন্তানকে মানুষের মতো মানুষ করতে না পারেন, তাহলে এত টাকা-পয়সা, ক্যারিয়ার দিয়ে কী করবেন? বোন, আপনারা স্বাধীন হয়ে, অর্থনৈতিকভাবে স্বাবলম্বী হয়ে কী করবেন, যদি আপনার দেহের একটি অংশ মনে মনে আপনার ওপর অভিমান নিয়ে সারা জীবন পার করে দেয়, আপনাকে ঘৃণা করে?

ও কার সঙ্গে মিশছে, কোথায় যাচ্ছে এগুলো খেয়াল করুন। বন্ধুবান্ধব বা অন্য কেউ ওকে পর্ন দেখার জন্য জোরাজুরি করলে কীভাবে টেকনিক্যালি "না" বলতে হবে শেখান। কাযিনদের সাথে ও কী নিয়ে গল্পগুজব করে সেগুলো কথায় কথায় জানুন। ছোট থেকেই ওকে পর্দা করাতে, নজরের হেফাযত করতে অভ্যস্ত করে তুলুন। বিপরীত লিঙ্গের কাযিন বা বন্ধুদের সঙ্গে পর্দা করার জন্য উৎসাহিত করুন। অনেক বাবা-মাই এটাকে গুরুত্ব দেন না। ভাবেন ওরা তো নিজের ভাইবোনের মতোই, তা ছাড়া ছোট মানুষ... সমস্যা কী?

বিশ্বাস করুন, পর্ন-আসক্তি তো বটেই, যিনার মতোর ভয়ঙ্কর পাপের দিকে টেনে নিয়ে যেতে পারে বিপরীত লিঙ্গের কাযিন বা বন্ধুদের সাথে অবাধ মেলামেশা। ভূরি ভূরি উদাহরণ রয়েছে। মামি, চাচি এই ধরনের গাইরে মাহরামদের সাথেও যেন সে পর্দা মেনে চলতে পারে, সেটাও আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে। কাজের মেয়ের ব্যাপারেও সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। ঘন ঘন অন্য কারও বাসায় রাতে থাকতে চাইলে ভালোমতো খতিয়ে দেখতে হবে ব্যাপারটা কী। ওর শোয়ার বিছানা আলাদা করে দিতে হবে। অন্য কারও সঙ্গে ও বিছানা শেয়ার করবে না।

এগুলোর অনেক কিছুই আপনার কাছে বাড়াবাড়ি মনে হতে পারে। কিন্তু বাস্তবতা সম্পূর্ণ আলাদা। এই বিষয়গুলো না মেনে চলার কারণে কত মানুষ যে যৌন-নিপীড়নের শিকার হয়েছে, পর্ন-আসক্ত কিংবা বিকৃত যৌনাচারে অভ্যস্ত হয়েছে তার ইয়ত্তা নেই।

৫) তাকে মুসলিম ইতিহাসের হিরোদের সঙ্গে পরিচিয় করিয়ে দিন। রাসূলুল্লাহ (ﷺ) সাহাবা (رضي الله عنهم), সালাফগণ, সুলতান নুর উদ-দ্বীন জঙ্গি, সালাহ উদ-দ্বীন আইয়ুবী, তারিক বিন যিয়াদ, মুহাম্মদ বিন কাসিমদের যেন সে রোল মডেল হিসেবে নেয় সে চেষ্টা অব্যাহত রাখুন। আপনার সন্তানের রোল মডেল যদি হয় বলিউড, হলিউডের চরিত্রহীন নায়ক-নায়িকা কিংবা কোনো স্পোর্টস পারসোনালিটি, তাহলে নিশ্চিত থাকুন দিন দিন সে নৈতিকভাবে অধঃপতিত হবে, পর্ন ভিডিওর সঙ্গে সখ্যতা গড়বে। সেই সঙ্গে পর্ন-আসক্তি থেকে ফিরে আসতে চাইলেও খুব সহজেই ফিরতে পারবে না।

৬) বাসায় এমন কিছু রাখবেন না যা পর্নোগ্রাফির দিকে ধাবিত করে। *প্রথম আলোর* "নকশা", "আনন্দ" কিংবা দৈনিক *বিনোদন পাতা, সানন্দা, আনন্দলোক* বা এ ধরনের ম্যাগাযিনও না। আইটেম সং, মিউযিক ভিডিও, বলিউড এবং হলিউডের সিনেমা—এগুলোও আপনার সন্তানের পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত হয়ে যাবার কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।

৭) বাসায় যে পিসি বা ল্যাপটপ আপনি আপনার সন্তানকে ব্যবহার করতে দিচ্ছেন, তা ড্রয়িংরুম বা এমন কোনো রুমে সরিয়ে নিন, যেখানে আসতে যেতে সকলের চোখ একবার হলেও পড়বে।

৮) ইন্টারনেটে আপনার সন্তান কী পরিমাণ সময় কাটাবে তা ঠিক করে দিন।

৯) আপনার সন্তানকে সোমবার এবং বৃহস্পতিবার নফল রোজা পালনের জন্য উৎসাহিত করুন। এটি যৌন-প্রবৃত্তিকে নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য রাসূলুল্লাহর (ﷺ) জানিয়ে দেয়া পদ্ধতি।

১০) চাইলে সন্তানের জন্য বিয়ের ব্যবস্থা করতে পারেন। বিয়ে পর্ন/হস্তমৈথুন-আসক্তির পুরোপুরি সমাধান নয়, এ নিয়ে আমরা আগেই আলোচনা করেছি। তবে আসক্তির মাত্রা কমানোর জন্য এবং যারা এখনো আসক্ত নয় তাদের আসক্ত হওয়া থেকে বাঁচিয়ে রাখতে পারে বিয়ে।

১১) প্রচুর পরিমাণ দু'আ করুন। দান-সাদকাহ করুন।

১২) পর্ন ওয়েবসাইটগুলো ব্লক করার সফটওয়্যার বা অ্যাপ্স ব্যবহার করুন। "বিষে বিষক্ষয়" শিরোনামের লেখায় এ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা পাবেন।

১৩) আপনার সন্তানকে পর্ন-আসক্তি কাটানোর জন্য কিছুটা সময় দিন। একবারেই হুট করে সে পর্ন দেখা ছেড়ে দিতে পারবে না। সময় লাগবে। ট্রিটমেন্টের সময় পর্ন দেখা অবস্থায় তাকে হাতেনাতে ধরে ফেললেও রাগারাগি করবেন না।

সর্বোপরি আল্লাহ্‌র (ﷻ) ওপর তাওয়াক্কুল করতে হবে। আল্লাহ্‌র (ﷻ) কাছে দু'আ করতে হবে প্রচুর পরিমাণে।

পর্ন-আসক্তি ছাড়ার জন্য পর্ন ওয়েবসাইট ব্লক করার সফটওয়্যার বা অ্যাপ্স ইনস্টল করা খুবই জরুরি। "পর্ন দেখতে মন চাইলো, হাতের মুঠোয় হাইস্পিড ইন্টারনেট, দুটো ক্লিক, তারপর পর্ন ভিডিওর বিশাল ভান্ডার" এ রকম অবস্থায় থাকলে পর্ন-আসক্তি থেকে বের হয়ে আসা দুঃসাধ্য। এই লেখায় আমরা আপনাদের এমন কিছু সফটওয়্যার, অ্যাপ্সের সন্ধান দেবো, যা দিয়ে আপনি অনলাইনের ফিতনাহ মোকাবেলার রসদ পেয়ে যাবেন।

### K9 সফটওয়্যার

যতগুলো পর্ন ব্লকিং সফটওয়্যার আছে তাদের মধ্যে *K9 Web Protection* সফটওয়্যার আমাদের সবচেয়ে পছন্দের। এ K9 সফটওয়্যার সকল কাজের কাজি। শুধু এ একটি সফটওয়্যার ইন্সটল করেই আপনি আপনার পিসিকে পর্নসাইটে প্রবেশের জন্য অভেদ্য করে ফেলতে পারবেন ইন শা আল্লাহ্!

K9 সফটওয়্যার ইন্সটলের টিউটোরিয়াল - http://bit.ly/2FCWxl3

K9 সফটওয়্যার ডাউনলোড করুন এখান থেকে - http://bit.ly/1lgZmes

K9 সফটওয়্যার ইন্সটল করার পিডিএফ টিউটোরিয়াল পাবেন এখানে - http://bit.ly/2CvZ8LA

### অ্যান্ড্রয়েড ফোনে পর্ন সাইট ব্লক করা

খুবই জনপ্রিয় এক পর্ন সাইট *Women and Tech* শিরোনামের লেখায় বলেছে, তাদের ভিযিটরদের মধ্যে শতকরা ৭২ জনই মোবাইল ফোন ব্যবহার করে তাদের সাইটে ব্রাউয করে থাকে। ২০১৭ সালে করা *জুনিপার রিসার্চ* থেকে দেখা যাচ্ছে প্রায় ২৫ কোটি মানুষ মোবাইল ফোন অথবা ট্যাবলেট ব্যবহার করে পর্ন ভিডিও দেখেছে। ২০১৩ সালের তুলনায়

যা প্রায় শতকরা ৩০ ভাগ বেশি।[২১৩] স্মার্টফোনের উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বেড়েছে স্মার্টফোন ব্যবহার করে পর্ন দেখার পরিমাণ। একটা মোবাইল ফোন সঙ্গে রাখতেই হয়, ল্যাপটপ বা পিসি থাকা ততটা জরুরি না, আবার মোবাইল ফোন দামেও সস্তা। সাইযে ল্যাপটপ বা পিসির চেয়ে অনেক ছোট হওয়ায় যেকোনো জায়গাতেই নিয়ে যাওয়া যায়, বাথরুমে, কাঁথার নিচে, আড়ালে-আবডালে, চিপায়-চাপায়—সবখানেই। কাজেই পর্ন দেখার মাধ্যম হিসেবে মোবাইল ফোন যে পর্ন-আসক্তদের পছন্দের তালিকায় শীর্ষে থাকবে তা বলাই বাহুল্য। বাচ্চাকাচ্চাদেরও পর্ন-আসক্তির সম্ভাব্য একটা মাধ্যম হচ্ছে স্মার্ট ফোন। বাচ্চাকাচ্চা, টিনেইজার থেকে শুরু করে সকল বয়সী মানুষকে পর্নের অন্ধকার জগৎ থেকে দূরে রাখার জন্য ইন্টারনেট ফিল্টারিং সিস্টেমের সাহায্য নেয়া খুবই জরুরি।

পিসিতে পর্ন সাইট ব্লক করার জন্য K9 নামের অসাধারণ একটা সফটওয়্যার আছে। কিন্তু আফসোসের বিষয় হলো সবচেয়ে বেশি পর্ন সাইটে ব্রাউয করা হয় যে মোবাইল ফোন দিয়ে, সেই মোবাইল ফোনে পর্ন সাইট ব্লক করার জন্য তেমন ভালো কোনো অ্যাপ্স নেই। যেগুলো আছে সেগুলোও স্বয়ংসম্পূর্ণ না বা ফ্রি না। টাকা দিয়ে কিনতে হয়। টাকাটা বড় কথা না, বড় কথা হচ্ছে অনলাইনে অ্যাপ্স কেনার জটিলতা এবং সেই সাথে অ্যাপ্সগুলোর স্বয়ংসম্পূর্ণ না হওয়া। এ জটিলতা থেকেই স্মার্টফোনগুলোতে আর পর্ন ব্লকিং অ্যাপ্স ইন্সটল করা হয়ে ওঠে না।

অ্যাপ্স বানানোতে ওস্তাদ এমন ভাইদের কাছে অনুরোধ থাকবে আপনারা এ বিষয়টি নিয়ে একটু ভাবুন। আল্লাহ্ (ﷻ) আপনাদের যে যোগ্যতা দিয়েছেন সেটা কাজে লাগিয়ে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় কিন্তু অবহেলিত এই ব্যাপারটিতে একটু মনোযোগ দিন। সমগ্র মুসলিম উম্মাহ্ তথা মানবজাতি আপনাদের দিকে চেয়ে আছে। আল্লাহ্‌র (ﷻ) ওপর ভরসা করে কাজে হাত দিন, আল্লাহ্ (ﷻ) সহজ করে দেবেন ইন শা আল্লাহ্।

জোড়াতালি দিয়ে কীভাবে অ্যান্ড্রয়েড ফোনে পর্ন সাইট ব্লক করা যায়, চলুন আলোচনা করা যাক :

**১) ওপেন DNS Address পরিবর্তনের মাধ্যমেকে**

বল ওয়াইফাই দিয়ে ইন্টারনেট ব্যবহার করলে এ পদ্ধতিতে পর্ন সাইট ব্লক করা যাবে। মোবাইল ডাটা দিয়ে ইন্টারনেট ব্যবহার করলে এই পদ্ধতি ব্যবহার করে পর্ন সাইট ব্লক করা যাবে না। ভিডিও টিউটোরিয়াল - http://bit.ly/2mwVkD

[২১৩] Juniper Research, "250 Million to Access Adult Content on their Mobile or Tablet by 2017, Juniper Report Finds - http://bit.ly/2D0Hq3M

২) স্পিন ব্রাউযারের মাধ্যমে

এটি আমাদের পছন্দের পদ্ধতি। বেশ কার্যকরী। প্রয়োজনীয় এই অ্যাপ্সগুলো নামিয়ে নিন প্লে স্টোর থেকে.

Spin Browser - http://bit.ly/2cJ5uf

App Lock - http://bit.ly/1jjyav2

ভিডিও টিউটোরিয়াল - http://bit.ly2FlCLcI

ইউটিউবের ফিতনাহ থেকে রক্ষা

ইউটিউবের ফিতনাহ নিয়ে আমরা আগেই আলোচনা করেছি। পিসির জন্য K9 সফটওয়্যার ইন্সটল করে নিন। ইউটিউবের অশ্লীল কিংবা যৌন উত্তেজক ভিডিও থেকে রক্ষা পাবার আরেকটি ভালো একটা উপায় হলো সাজেস্টেড ভিডিও লিস্ট অশ্লীলতা মুক্ত রাখা। ইউটিউব আপনার সাজেশান লিস্টে যে ভিডিওগুলো দেখায় তা মূলত কিছু জিনিসের ওপর ভিত্তি করে দেয়। ওরা চায় যে আপনি যে রুচির লোক আপনাকে সে রকম ভিডিও পরিবেশন করতে। আর এ জন্যই আপনি যদি বিভিন্ন ইসলামিক ভিডিও বার বার দেখে থাকেন, তাহলে তারা ওই ধরনের ভিডিওগুলো ডানপাশের সাইডবারে দেখাতে থাকে। অশ্লীল ভিডিওর ক্ষেত্রেও একই নীতি।

দ্বিতীয়ত, ইউটিউবে অসংখ্য ভিডিও চ্যানেল থেকে যে যে চ্যানেল আপনি সাবস্ক্রাইব করে রাখবেন সেসব চ্যানেলের ভিডিওগুলো আপনাকে ক্রমাগত দেখাতে থাকবে। এখন আপনার সাবস্ক্রাইব করা চ্যানেলগুলো যদি হয় সব ইসলামিক চ্যানেল, তাহলে অশ্লীল ভিডিও আপনার সামনে আসার তেমন কোনো সুযোগ পাবে না। এই পদ্ধতিটা অনেক কার্যকর। পবিত্র রাখা যায় নিজের ইউটিউব পরিবেশ। সাবস্ক্রাইব করতে হলে আগে আপনাকে ইউটিউবে সাইন ইন (লগ ইন) করে নিতে হবে। আর এ জন্য একটি জি-মেইল আইডি থাকতে হবে।

ইউটিউবে যাবার পর ডানপাশে কোণায় দেখবেন "Sign In" লেখা থাকে। "Sign In" এ ক্লিক করে মেইল আইডি দিয়ে লগ ইন করার পর বিভিন্ন ইসলামিক ভিডিও সার্চ দিয়ে তাদের চ্যানেলগুলো সাবস্ক্রাইব করে নিন। একবারে দশ-বারোটা করে নিতে পারেন যাতে করে পরে এগুলোর ভিড়ে অন্য অশ্লীল ভিডিও সাজেশান লিস্টে জায়গাই না পায়। এ ছাড়া http://viewpure.com এ গিয়ে কোনো ভিডিওর লিংক পেস্ট করে ভিডিও অ্যাক্সেস করলে কোনো সাজেশান লিস্ট আসবে না ইন শা আল্লাহ্। অশ্লীলতা থেকে কিছুটা হলেও

নিরাপদ থাকা যাবে। অ্যান্ড্রয়েড ফোনে ইউটিউবের ফিতনাহ থেকে রক্ষা পাবার ব্যাপারে আলোচনা করা হয়েছে নিচের দুটি ভিডিওতে। দেখতে ভুলবেন না।

১) http://bit.ly/2FzKipk

২) http://bit.ly/2mzHpfz

প্রয়োজনীয় অ্যাপ্স ডাউনলোড লিংক :

Youtuze - http://bit.ly/2cqx4QM

App Lock - http://bit.ly/1jjyav2

### অনাকাঙ্ক্ষিত অ্যাড ব্লক

অনলাইনের অনাকাঙ্ক্ষিত অ্যাড ভয়ঙ্কর সমস্যার কারণ হতে পারে। তা ছাড়া এসব অনাকাঙ্ক্ষিত অ্যাড ব্রাউযিং স্পিড অনেক কমিয়ে দেয়। অনলাইনের অযাচিত অ্যাড দূর করার জন্য addons হিসেবে *Adblock* ব্যবহার করতে পারেন। Firefox, Chrome দুটোর জন্যই পাবেন।

১) Google Chrome এর জন্য Adblock - http://bit.ly/1bia3G6

২) Firefox এর জন্য Adblock - https://mzl.la/2CI98om

অ্যান্ড্রয়েড ফোনের জন্য নামিয়ে নিন এ দুটি অ্যাপ্স :

*AppBrain Ad Detector* - http://bit.ly/2dhkPTo

*Free Adblocker Browser* - http://bit.ly/1PGjcNY

কীভাবে ডাউনলোড এবং ইন্সটল করতে হবে তা ধাপে ধাপে জানার জন্য দেখুন নিচের ভিডিও টিউটোরিয়াল - http://bit.ly/2CHMJrk

এ ছাড়া ওয়াইফাই রাউটারের অ্যাড্রেস পরিবর্তন করেও পর্নসাইট ব্লক করা যায়।

পাঠকদের অনুরোধ করব আমাদের ইউটিউব চ্যানেলে **(Lost Modesty - http://bit.ly/2Dg7eLR)** নিয়মিত চোখ রাখতে।

## কে, কীভাবে ব্যবহার করবেন

১) আপনি নিজে পর্ন-আসক্ত হলে একদম কাছের কোনো বন্ধুর সাহায্য নিয়ে এই অ্যাপ্স/সফটওয়্যারগুলো ইন্সটল করে নিন। শুধু আপনার বন্ধু পাসওয়ার্ড জানবেন, আর কেউ না। এতে চাইলেও আপনি প্রোটেকশান ভেঙে অনলাইনে পর্ন দেখতে পারবেন না।

২) আপনার স্বামী পর্ন-আসক্ত হলে তার সঙ্গে আলোচনা করে নিয়ে অ্যাপ্স/সফটওয়্যারগুলো ইন্সটল করবেন। শুধু আপনি পাসওয়ার্ড জানবেন।

৩) আপনার সন্তানকে অনলাইন পর্নোগ্রাফি থেকে বাঁচানোর জন্য আপনি অ্যাপ্স/সফটওয়্যার ইন্সটল করবেন। আপনার সন্তানকে কোনোমতেই পাসওয়ার্ড জানতে দেবেন না। অ্যাপ্স/সফটওয়্যার ইন্সটল করার আগে তার সাথে খোলাখুলি আলোচনা করে নিলে ভালো হয়।

কোনো অ্যাপ বা সফটওয়্যার খুঁজে পেতে, ডাউনলোড করতে কিংবা ইন্সটলে কোথাও কোনো সমস্যা হলে নিশ্চিন্তে যোগাযোগ করতে পারেন আমাদের ফেসবুক পেইজের ইনবক্সে: www.facebook.com/lostmodesty

অথবা মেইল করতে পারেন এ ঠিকানায় : lostmodesty@gmail.com

সফটওয়্যার/অ্যাপ্স ইন্সটল করার সাথে সাথে অন্তরে আল্লাহ্র (ﷻ) ভয় বাড়ানোর জন্যও চেষ্টা করতে হবে। ইন ফ্যাক্ট অন্যান্য সবকিছুর চেয়ে এটা বেশি জরুরি। নিজের মনে যদি আল্লাহ্র (ﷻ) ভয় থাকে, সদিচ্ছা থাকে, তাহলে অন্য কোনো উপায় ছাড়াও পর্ন-আসক্তি কাটিয়ে ওঠা যাবে ইন শা আল্লাহ্। কিন্তু অন্তরে ব্যাধি দূর না হলে, যত অ্যাপ্স-সফটওয়্যার কিংবা টিপস ব্যবহার করুন না কেন। একসময় না একসময় পা ফসকাবেই। ওয়ামা তাউফিকি ইল্লা বিল্লাহ

## আমি তারায় তারায় রটিয়ে দেবো

এক.

জানিস দোস্ত, কাল না কঠিন একটা পাপ করে ফেলেছি। রুমে কেউ ছিল না, দরজাটা বন্ধ করে, অনলাইনে গিয়ে...

ভাই থামুন! আর কথা বাড়াবেন না।

আপনার যে পাপের কথা আল্লাহ্ (ﷻ) ছাড়া আর কোনো কাকপক্ষীও টের পায়নি, আপনার যে পাপ মানুষের কাছ থেকে আল্লাহ্ (ﷻ) গোপন রেখেছিলেন, সেটা আপনি নিজে সকলের সামনে প্রকাশ করে দিয়ে নিজের কী সর্বনাশ করছেন জানলে, আক্ষেপে মাথার চুল একটা একটা করে ছিঁড়ে চান্দু হয়ে যেতেন তবুও আক্ষেপ ফুরাত না।

রাসূলুল্লাহ (ﷺ) বলেছেন, "আমার সকল উম্মত মাফ পাবে, তবে প্রকাশকারী ব্যতীত। আর নিশ্চয় এ বড়ই ধৃষ্টতা যে, কোনো ব্যক্তি রাতে অপরাধ করল যা আল্লাহ্ (ﷻ) গোপন রাখলেন। কিন্তু সে ভোর হলে বলে বেড়াতে লাগল, হে অমুক! আমি আজ রাতে এমন এমন কর্ম করেছি। অথচ সে এমন অবস্থায় রাত অতিবাহিত করল যে, আল্লাহ্ (ﷻ) তার কর্ম গোপন রেখেছিলেন, আর সে ভোরে উঠে তার ওপর আল্লাহ্‌র (ﷻ) পর্দা খুলে ফেলল।" (*সহিহ বুখারি* : ৫৭২১)

আরেকটি বর্ণনা অনুযায়ী, আল্লাহ্ (ﷻ) হাশরের ময়দানে ফেরেশতাদের বলবেন যাও আমার অমুক অমুক বান্দাকে ডেকে নিয়ে এসো। ফেরেশতাগণ বান্দাদের নিয়ে এসে আল্লাহ্‌র (ﷻ)সামনে দাঁড় করিয়ে দেবেন। আল্লাহ্ (ﷻ) বান্দাদের বলবেন, হে আমার বান্দা! আমার কাছে এসো। বান্দা আল্লাহ্‌র (ﷻ) কাছে এসে দাঁড়াবে, আল্লাহ্ (ﷻ) বান্দাকে আরও কাছে ডাকবেন। বান্দা আল্লাহ্‌র (ﷻ) আরও কাছে গিয়ে দাঁড়াবে। এভাবে বান্দা আল্লাহ্‌র (ﷻ) এত কাছে চলে যাবে যে, সে নুর দ্বারা আচ্ছাদিত হয়ে যাবে। আল্লাহ্ (ﷻ) এবং তার মাঝে শুধু একটা পর্দা থাকবে। কোনো ফেরেশতা তাকে আর দেখতেও পাবে না, শুনতেও পাবে না আল্লাহ্ (ﷻ) এবং বান্দার কথোপকথন। শুধু আল্লাহ্ (ﷻ) আর তাঁর বান্দা। আল্লাহ্ (ﷻ) তাঁর বান্দাকে বলবেন, "ইয়া আবদি, দেখো তোমার আমলনামা, তুমি নিজেই দেখো পৃথিবীতে কী করে এসেছ তুমি।"

বান্দা তার আমলনামায় চোখ বুলাবে—শুধু পাপ আর পাপ, রাশি রাশি পাপ।

আল্লাহ্ (ﷻ) বলবেন, ইয়া আবদি, তুমি কি জানতে না, তুমি গোপনে যে কাজ করো আমি সেটাও দেখতে পাই? তুমি কি জানতে না, একদিন তোমাকে আমার সামনে দাঁড়াতে হবে? তুমি কি জানতে না, একদিন আমি তোমার সব কাজের ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করব?

বান্দা উত্তর দেবে, "ইয়া রব্ব! আমি জানতাম, জানতাম... আমি জানতাম।

আল্লাহ্ (ﷻ) বলবেন, তাহলে কেন তুমি এ কাজগুলো করেছিলে?

বান্দা উত্তর দেবে, ইয়া রব্ব! আপনার সামনে এ পাপের বোঝা নিয়ে দাঁড়িয়ে আমার বিচার করার চেয়ে আমাকে জাহান্নামে নিক্ষেপ করা আপনার জন্য অনেক সহজ।

আল্লাহ্ (ﷻ) বলবেন, পাতা উল্টাও, পরের পৃষ্ঠায় যাও।

বান্দা পরের পাতায় গিয়ে দেখবে পুরোটাই আগের চেয়েও জঘন্য গুনাহ দ্বারা পরিপূর্ণ। এভাবে সে পুরো আমলনামার পাতায় চোখ বুলোবে। প্রত্যেক পাতাতেই আগের পাতার চেয়ে আরও বেশি, আরও জঘন্য গুনাহ দেখতে পাবে সে। বান্দা প্রচণ্ড মন খারাপ করে ফেলবে। প্রচণ্ড হতাশ হয়ে সে ভাববে, আমাকে আল্লাহ্ (ﷻ) নিশ্চয়ই এখন জাহান্নামের আগুনের গর্তে ফেলে দেবেন। আমি তো ভালো আমলও করেছিলাম, কিন্তু সেগুলো আমার কাজে এল কই? আমার পাপই আমাকে ধ্বংস করে ছাড়ল!

আল্লাহ্ (ﷻ) বান্দাকে বলবেন, ইয়া আবদি! তুমি কেন তোমার পাপগুলো গোপন করে রেখেছিলে দুনিয়ার জীবনে?

বান্দা জবাব দেবে, ইয়া রব্ব! আমি আমার পাপগুলো নিয়ে লজ্জিত ছিলাম।

আল্লাহ্ (ﷻ) বলবেন, তুমি কি দেখোনি পৃথিবীতে আমি তোমার পাপগুলো মানুষের কাছ থেকে গোপন রেখেছিলাম। এটা ছিল তোমার প্রতি আমার রাহমাহ। আজকেও আমি তোমার পাপগুলো মানুষের কাছ থেকে গোপন করে রাখব।

(অন্য একটা বর্ণনায় এসেছে, আল্লাহ্ (ﷻ) বলবেন, "দুনিয়াতে তুমি তোমার মুসলিম ভাইয়ের দোষ গোপন করে রাখতে, তাই আজকে আমিও তোমার দোষ গোপন করে রাখব।")

আল্লাহ্ (ﷻ) বান্দাকে বলবেন, এবার আমলনামার পাতা উল্টাও।

আমলনামা খুলতেই বান্দার চোখ কপালে উঠে যাবে। পুরো আমলনামা জুড়েই শুধু ভালো কাজ। পাপকাজগুলোর কোনো চিহ্ন নেই। ফেরেশতারাও জানবে না যে, আল্লাহ্ (ﷻ) বান্দার সমস্ত পাপ আমলনামা থেকে মুছে ফেলে ভালো কাজ দিয়ে পূর্ণ করে দিয়েছেন। অতঃপর বান্দাকে মাফ করে দেয়া হবে।[২৭৪]

ভাই আমার, পর্ন ভিডিও দেখা বা হস্তমৈথুন করা ছাড়তে না পারলেও চেষ্টা করুন এগুলো সবার কাছ থেকে গোপন করে রাখতে, আল্লাহ্ (ﷻ) ছাড়া পাপের কোনো সাক্ষী না রাখতে। আল্লাহ্‌র (ﷻ) দয়া হলে তিনি হয়তো আপনার এ গোপন পাপগুলো দুনিয়াতেও গোপন রাখবেন এবং হাশরের ময়দানেও গোপন রেখে আপনাকে ক্ষমা করে দেবেন। অযথা সবাইকে বলে বেড়িয়ে কেন ক্ষমা পাবার এ সুযোগটা হারাবেন? বন্ধুদের সঙ্গে একসাথে বসে পর্ন দেখে, মেয়েদের ফিগার বিশ্লেষণ করে বা কোনো কারণ ছাড়াই স্রেফ মজা করার জন্য[২৭৫] বন্ধুদের সঙ্গে কে কত পর্ন দেখে, কার কত গিগাবাইট কালেকশান, কে কতবার হস্তমৈথুন করে এগুলো নিয়ে আলোচনা করে নিজেই নিজের পায়ে কুড়াল মারবেন না, ভাই। একদিন আফসোস করতে হবে এসব "ফান" করার জন্য। কিন্তু তখন কিছুই করার থাকবে না।

## দুই.

কয়েক বছর আগে আমাদের দেশে একটা মাল্টিলেভেল বিযনেস কোম্পানি "ডেসটিনি" বেশ শোরগোল ফেলে দিয়েছিল, এরা যদিও চোর-বাটপার ছিল তবে এদের মাল্টিলেভেল মার্কেটিংয়ের কন্সেপ্টটা অসাধারণ ছিল। আপনি তাদের কোম্পানিতে যতজন লোক ঢুকাবেন তাদের প্রত্যেকের ইনকাম থেকে আপনি কিছু কমিশন পাবেন। আপনার মাধ্যমে যদি খুব বেশি লোক তাদের কোম্পানিতে জয়েন করে, তাহলে একসময় এমন অবস্থা হবে, কিছু না করেই আপনি মাসে আরামসে লাখ দুয়েক টাকা কামিয়ে ফেলবেন। বসে বসে পায়ের ওপর পা তুলে শুধু খাবেন আর নাকে তেল দিয়ে ঘুমাবেন।

---

[২৭৪] *সহিহ বুখারির* ২৩০৯ নং হাদিসের আংশিক ভাবানুবাদ - http://bit.ly/2muZhs2

[২৭৫] পর্ন ভিডিও/হস্তমৈথুন-আসক্তি ছাড়ার জন্য কোনো দ্বীনি ভাই, বন্ধু বা কাছের কোনো মানুষের সাহায্য নেয়া খুব জরুরি। একা একা আসক্তির বিরুদ্ধে লড়াই করার চেয়ে জোটবেঁধে লড়াই করা অনেক অনেক গুণ ভালো। তারমানে এই না যে, আপনি যদু-কদু-মধু সবাইকে বলে বেড়াবেন আপনার পর্ন-আসক্তি/হস্তমৈথুন-আসক্তির কথা। আর সবার কাছ থেকে সিমপ্যাথি পাবার চেষ্টা করবেন।

সুবহানাল্লাহ, আল্লাহ্‌র (ﷻ) সাথে বান্দার জান্নাত কেনাবেচার ব্যবসাতেও বান্দার পাপ পুণ্যের হিসাব অনেকটা এভাবেই করা হয়। মনে করুন, আপনার মাধ্যমে আল্লাহ্ (ﷻ) কাউকে হেদায়াত দান করলেন। তারপর সেই ব্যক্তি যা যা নেক আমল করবেন সেখান থেকে আপনার সওয়াবের অ্যাকাউন্টে বেশ কিছু সওয়াব যোগ হয়ে যাবে (আমলকারী ব্যক্তিও তার আমলের পূর্ণ সওয়াব পাবেন। তার ভাগের সওয়াব বিন্দুমাত্র কমবে না)। আবার আপনার কারণে কোনো ব্যক্তি যদি পাপ কাজে লিপ্ত হয়, আল্লাহ্‌র (ﷻ) অবাধ্যতা করে, তাহলে সেই পাপ কাজের জন্য সে ব্যক্তি তো শাস্তি পাবেই সেই সাথে আপনাকেও তার সাথে শাস্তি ভাগাভাগি করে নিতে হবে। হাদীসে এ রকম বর্ণনাই এসেছে।

"...যদি কোনো ব্যক্তি কোনো ভালো পথে আহ্বান করে, তবে যত মানুষ তার অনুসরণ করবে তাদের সকলের পুরস্কারের সমপরিমাণ পুরস্কার সে ব্যক্তি লাভ করবে, তবে এতে অনুসরণকারীদের পুরস্কারের কোনো ঘাটতি হবে না। আর যদি কোনো ব্যক্তি কোনো বিভ্রান্তির দিকে আহ্বান করে, তবে যত মানুষ তার অনুসরণ করবে তাদের সকলের পাপের সমপরিমাণ পাপ সে ব্যক্তি লাভ করবে, তবে এতে অনুসরণকারীদের পাপের কোনো ঘাটতি হবে না।" (*সহিহ মুসলিম* : ৬৯৮০)

আল্লাহ্ (ﷻ) কুরআনে আমাদের স্পষ্ট ভাষায় নিষেধ করে দিয়েছেন আমরা যেন পাপ কাজে একে অন্যকে সাহায্য না করি। আল্লাহ্ (ﷻ) বলেছেন :

"...তোমরা সৎকর্ম ও তাকওয়ার ক্ষেত্রে একে অন্যেকে সাহায্য করবে। পাপ ও সীমালঙ্ঘনের ব্যাপারে একে অন্যের সহায়তা করবে না।" (সূরা মাইদাহ; ৫:৫)

ভাই আমার, আপনার নিজের লাইফ স্টাইল সম্পর্কে একটু চিন্তা করে দেখুন কীভাবে পদে পদে আল্লাহ্‌র (ﷻ) এ আদেশ অমান্য করে চলছেন। জেনে অথবা না-জেনে বন্ধুদের মধ্যে অশ্লীলতা ছড়িয়ে দিচ্ছেন। বন্ধুদের হার্ডডিস্ক পর্ন ভিডিও দিয়ে বোঝাই করে দিচ্ছেন, তাদের সঙ্গে পর্ন ভিডিওর লিংক শেয়ার করছেন, আইটেম গার্লদের নিয়ে, ক্লাসের মেয়েদের নিয়ে রসালো আলোচনা করে তাদের মন বিষাক্ত করে দিচ্ছেন।

বুকে হাত রেখে আজ একটা প্রশ্ন করুন তো নিজেকে। আপনি যে বন্ধুদের মাঝে এভাবে অশ্লীল জিনিসপত্র ছড়িয়ে দিচ্ছেন এতে আপনার কি লাভ হচ্ছে? সিরিয়াসলি, কী লাভ হচ্ছে আপনার? আপনি নিজে যখন ওইসব নিষিদ্ধ জিনিস দেখছেন তখন নিজে খুব বড় ধরনের পাপ করছেন কিন্তু "আদিম" মজাটাও পাচ্ছেন। কিন্তু আপনার সাপ্লাই করা পর্ন ভিডিও দেখে আপনার বন্ধুবান্ধবরা যখন তাদের লালসা মেটাচ্ছে তখন আপনার কী লাভ হচ্ছে?

কোনো লাভই হচ্ছে না।

কিন্তু আপনাকে কাঁধে নিতে হচ্ছে আপনার বন্ধুর করা পাপের ভারও। আপনার বন্ধুদের কাছ থেকে যতজনের কাছে আপনার দেয়া পর্ন ভিডিও বা আইটেম সং ছড়িয়ে পড়বে এবং যতজন যতবার তা দেখে "মজা" নেবে, আপনার অ্যাকাউন্টে তাদের করা পাপের ভাগ যোগ হতেই থাকবে। আপনি মজা-টজা কিছুই পেলেন না, কিন্তু শেষ বিচারের দিন দেখা যাবে পাহাড়-পরিমাণ পাপের মালিক হয়ে বসে আছেন। কেমন লাগবে তখন? এটা কি পাগলামি না? নিজের পায়ে নিজেই কুড়োল মারা না?

একবার চিন্তা করুন তো, পৃথিবীতে শত শত গিগাবাইট পর্ন ছড়িয়ে দিয়ে দুম করে একদিন মারা গেলেন। তখন কী হবে আপনার? কবরে গিয়েও পাপ কামাতে থাকবেন। এ রকম পাগলামি করার কোনো মানে আছে? দুনিয়ার জীবন তো একটাই, তাই না? একে নিয়ে জুয়া খেলার কোনো মানে হয়? আপনি নিজে পর্ন ভিডিও দেখা ছাড়তে পারছেন না, চোখের হেফাযত করতে পারছেন না ভালো কথা। নিজে নিজে দেখুন, মজা নিন আর পাপ কামাতে থাকুন নিজ দায়িত্বে। কিন্তু ভুলেও এমন কোনো কাজ করবেন না, যাতে আপনার বন্ধুবান্ধব, আপনার চারপাশের সমাজের মানুষগুলোর মধ্যে অশ্লীলতা ছড়িয়ে পড়ে। খুব সাবধান! ফেইসবুকের কোনো একটা পোস্টে আপনার করা একটা ক্লিক বা কমেন্ট অথবা আপনার কোনো শেয়ার দেয়া লিংকের মাধ্যমে হয়তো আপনার ফ্রেন্ডলিস্টে থাকা মানুষগুলোর মাঝে ছড়িয়ে পড়তে পারে অশ্লীলতা। এ ব্যাপারগুলো নিয়েও সাবধান হওয়া দরকার।

অনেক মেয়েরাই ফেইসবুকে নিজেদের ছবি দেন। আপনারা হয়তো তেমন কিছু না ভেবেই এসব ছবি আপলোড দেন, অথচ আপনাদের এসব ছবি এক একটা ছোট অঙ্গার, যেটা আস্তে আস্তে বড় হয়ে একসময় পুড়িয়ে দিতে পারে কোনো বিশাল বন। আপনার ছবি দেখে যতজন ফিতনায় পড়বে, যতজন পাপে জড়াবে ততজনের পাপের ভাগীদার আপনাকেও হতে হবে। কী দরকার ফেসবুকে ছবি দিয়ে? কী দরকার বোন?

"স্মরণ রেখ, যারা কামনা করে মুমিনদের মধ্যে অশ্লীলতার প্রচার হোক, তাদের জন্য দুনিয়া ও আখিরাতে আছে যন্ত্রণাদায়ক শাস্তি। আল্লাহ্ জানেন, তোমরা জানো না"।

(সূরা আন-নূর; ২৪:১৯)

প্রচণ্ড শীতের রাত। জামাকাপড় ভেদ করে হাড় পর্যন্ত কাঁপিয়ে দিচ্ছে কনকনে ঠান্ডা হাওয়া। পরমাসুন্দরী এক তরুণী দৃঢ়, দ্রুত পদক্ষেপে এগিয়ে গিয়ে নির্জন এক বাড়ির কড়া নাড়ল। দরজা খুলে দিলো এক যুবক এবং চোখের সামনে সুন্দরী তরুণীকে দেখে সঙ্গে সঙ্গেই দরজা বন্ধ করে দিলো।

মেয়েটি রাস্তা থেকে চেঁচিয়ে বলল, "দয়া করে আমাকে আপনার বাড়িতে ঢুকতে দিন। আমি সফরে বেরিয়েছি। ভেবেছিলাম রাত নামার আগেই গন্তব্যে পৌঁছে যেতে পারব। কিন্তু রাত হয়ে গেছে অথচ আমি এখনো মাঝপথে; আমি জানি না আমি কোথায় এসে পড়েছি। এ এলাকার কাউকেই আমি চিনি না। আপনি যদি আমাকে আপনার বাড়িতে আশ্রয় না দেন, আমি ভয় পাচ্ছি, বাইরে থাকলে আমার সাথে খারাপ কিছু ঘটতে পারে।"

"আশেপাশে আরও অনেক বাড়িঘর আছে... আপনি দয়া করে সেগুলোর কোনো একটাতে যান, ইন শা আল্লাহ্ তারা আপনাকে সাহায্য করবে।" যুবকটি উত্তর দিলো।মেয়েটি চলে গেল। আসলে চলে যাওয়ার ভান করল। হাড় কাঁপানো শীতের রাতে মেয়েটির নির্জন ওই বাড়ির কড়া নাড়া, সফরের কথা বলে আশ্রয় প্রার্থনা করা সবই জঘন্য এক প্ল্যানের অংশ। প্ল্যানটা বুঝতে হলে আমাদের পেছনের ঘটনাগুলোও জানতে হবে।

এ যুবক ছিল আল্লাহ্‌র (ﷻ) এক তাকওয়াবান বান্দা। সারাদিন রোযা রাখত আর সারা রাত নফল সালাতে দাঁড়িয়ে আল্লাহ্‌র (ﷻ) ভয়ে অশ্রু বিসর্জন দিত। সব ধরনের হারাম থেকে নিজেকে সযত্নে বাঁচিয়ে রাখত। তার পাড়া-প্রতিবেশীরা খুব একটা সুবিধের ছিল না। হারাম-হালালের কোনো তোয়াক্কা করত না। আড্ডাবাজি, গীবত, পরচর্চা, পরনিন্দা করেই তাদের দিন কাটত। যুবক, পাড়া-প্রতিবেশীদের সাথে খুব একটা মেলামেশা করত না। অধিকাংশ সময়ই সে তার নিজের বাড়িতে বসে আল্লাহ্‌র (ﷻ) ইবাদাত করত। পাড়া-প্রতিবেশীরা এতে বেশ ক্ষিপ্ত হয়ে গেল। তারা সব সময় এই যুবকের সমালোচনা করত, "দেখ না, এ ব্যাটার ভাব দেখ! আমাদের পাত্তাই দেয় না, আমরা কি মানুষ না? সারাদিন ঘরে বসে বসে তসবিহ টেপে, আমাদের সঙ্গে কোনো মেলামেশাই করে না। চল ব্যাটাকে জন্মের মতো সাধুগিরির শিক্ষা দেই।"

সবাই মিলে এই যুবকের পদস্খলনের ষড়যন্ত্র করল। সুবহান আল্লাহ্! শয়তান সব সময় মানুষকে সরাসরি আক্রমণ করে না। সে মাঝে মাঝে মানুষদের মধ্যেই এমন একটা দল তৈরি করে, যারা অন্য মানুষকে আল্লাহ্র (ﷻ) পথ থেকে বিচ্যুত করতে উঠেপড়ে লেগে যায়।

যুবকের প্রতিবেশীরা গরু খোঁজার মতো করে আশেপাশের এলাকা চষে ফেলল রূপসী, লাস্যময়ী মেয়ের খোঁজে। তারা এমন এক তরুণীর সন্ধান পেল, যে ছিল ওই এলাকার মধ্যে সবচেয়ে সুন্দরী। লোকগুলো ওই মেয়েকে প্রস্তাব দিলো, "আমরা চাই, তুমি অমুক এলাকার ওই যুবককে তোমার রূপের ফাঁদে ফেলবে এবং তার পদস্খলন ঘটাবে... তার সাথে যিনা করবে।"

"হায় আল্লাহ্! আমি একজন মেয়ে, এমন কাজ আমি কীভাবে করব?"

"তুমি আমাদের এ কাজটা করে দাও। বিনিময়ে তুমি যা পাবে তা তুমি কল্পনাও করতে পারবে না। তোমাকে ওজন করে তোমার ওজনের সমপরিমাণ বা তার চেয়েও বেশি স্বর্ণ তোমাকে দেয়া হবে। রাজি?"

মেয়েটি কিছুক্ষণ চিন্তা করল। বিবেকের সঙ্গে যুদ্ধ করল বলা যায়। সে ছিল খুবই গরিব। নুন আনতে পান্তা ফুরায় অবস্থা। এক ধাক্কায় এত সম্পদ। করলামই না হয় এ একটা খারাপ কাজ। একবারই তো! নিজেকে বোঝাল সে।

"ঠিক আছে। এত করেই বলছ যখন। আমি রাজি।"

...যুবকের কথা শুনে মেয়েটি চলে যাবার ভান করল। কিছুক্ষণ পরে সে আবারও দরজায় কড়া নাড়ল। "আমি পাশের বাড়িগুলোতে গিয়েছিলাম কিন্তু তারা কেউ বাড়িতে নেই। বাইরে প্রচণ্ড ঠান্ডা। আমার ভীষণ ভয় করছে, আপনি আমাকে আপনার বাড়িতে প্রবেশের অনুমতি না দিলে আমি হয়তো ঠান্ডায় মরে যাব! দয়া করে দরজা খুলুন" অনুনয় ঝরে পড়ল মেয়েটির কণ্ঠে।

"পাহাড়ের নিচের দিকে আরেকটু নেমে গেলে ওখানে আরও কিছু বাড়ি পাবেন। ইন শা আল্লাহ্ তারা আপনাকে তাদের সাথে থাকতে দেবেন। আমার বাড়িতে শুধু আমি, আর কেউ নেই। আমাদের দুজনের একসাথে থাকা ঠিক হবে না।" যুবকের সরল স্বীকারোক্তি।

মেয়েটি চলে গেল। কিছুক্ষণ পর আবারও ফিরে এল। দরজায় কড়া নাড়ল। আবারও যুবক দরজা খুলল এবং মেয়েটিকে দেখতে পেল। মেয়েটি বলল, "আল্লাহ্‌র শপথ! আপনি যদি আমাকে ভেতরে আসার অনুমতি না দেন এবং কোনো পুরুষ যদি আমার সম্ভ্রম ছিনিয়ে নেয়, তবে আল্লাহ্‌র শপথ! শেষ বিচারের দিন আমি আল্লাহ্‌র সামনে দাঁড়িয়ে বলব যে, আপনিই হলেন সেই ব্যক্তি যার কারণে এসব ঘটেছে। আপনার কারণেই আমি ধর্ষিত হয়েছি।"

যুবকটি যখন আল্লাহ্‌র (ﷻ) নাম শুনল তখন তাঁর অন্তরাত্মা কেঁপে উঠল, কেননা যখন মুমিনগণের সামনে আল্লাহ্‌র (ﷻ) নাম স্মরণ করা হয়, তাদের অন্তর কেঁপে ওঠে। যুবক দরজা খুলে সরে দাঁড়াল।

"আসুন, আপনি এ ঘরে রাতটা কাটিয়ে দিন, আমি পাশের ঘরেই থাকছি। দয়া করে আমাকে আর বিরক্ত করবেন না এবং ফজরের ওয়াক্ত হওয়ামাত্রই আমার বাড়ি ছেড়ে চলে যাবেন।" এতটুকু বলেই যুবক পাশের ঘরে চলে গেল। কুরআন তিলাওয়াত শুরু করার আগে সশব্দে নিজের ঘরের দরজা বন্ধ করতে ভুল করল না।

যুবকের প্রতিবেশীরা আশেপাশেই ওঁত পেতে ছিল। মেয়েটি বাড়িতে ঢোকার পর ওরা একে অন্যের দিকে তাকিয়ে হাসতে শুরু করল—"ব্যাটার সাধুগিরি একটু পরেই খতম হয়ে যাবে।" আরও কিছুক্ষণ তাদের এভাবে বসে থাকার ইচ্ছা। তারপর, একেবারে চূড়ান্ত মুহূর্তে যুবকের বাড়িতে হামলা চালিয়ে যুবক এবং মেয়েটিকে হাতেনাতে ধরার প্ল্যান।

যুবকটি নিবিষ্ট মনে কুরআন তিলাওয়াত করছিল। হঠাৎ মেয়েটির ঘর থেকে রক্ত হিম করা একটা চিৎকার ভেসে এল। হাতে একটা বাতি নিয়ে যুবক হন্তদন্ত হয়ে ঘরে ঢুকল। চোখের সামনের দৃশ্য তাকে স্রেফ স্ট্যাচু বানিয়ে দিলো।

মেয়েটি শুয়ে আছে বিছানায়। গায়ে একটা সুতো পর্যন্ত নেই। দুচোখে তীব্র কামনা।

যুবক জীবনে প্রথমবারের মতো এমন কিছু দেখল, যা সে এর আগে কখনো দেখেনি। সে ভেতরে ভেতরে এমন কিছু অনুভূতির অস্তিত্ব টের পেতে শুরু করল, যা ইতিপূর্বে কখনো অনুভব করেনি। তার মন তাকে এমন কিছু করতে বলল, যা আগে কখনো বলেনি। তাদের অঞ্চলের সবচেয়ে সুন্দরী মেয়েটি এখন তার সামনে। হাতছানি দিয়ে আমন্ত্রণ জানাচ্ছে নিষিদ্ধ জগতে হারিয়ে যাওয়ার! কী করবে সে?

টগবগে একজন যুবক এই পরিস্থিতিতে কী করে?

এলাকাবাসী আগেই বাড়িটি ঘিরে ফেলেছিল। এবার ওরা তাদের বৃত্ত ছোট করে এনে বাড়ির প্রাচীরের গা ঘেঁষে দাঁড়াল। আর মিনিট দুয়েক পরেই দরজা ভেঙে বাড়িতে ঢুকবে ওরা। যুবকটি ওই মেয়ের ঘরে ঢোকার পর মেয়েটির চিৎকার বন্ধ হয়ে গেল।

কিছুক্ষণের জন্য নেমে এল রাজ্যের নীরবতা।

দূরে একটা নিশাচর পাখি একগাছ থেকে অন্য গাছের উদ্দেশে উড়াল দিলো।

গাছের পাতা থেকে ঝরে পড়ল একদলা তুষার।

হঠাৎ যুবকের বাড়ি থেকে রক্ত হিম করা চিৎকার ভেসে এল, আবার। মেয়েটির গলা। সে চিৎকার করছে। করছে তো করছেই, থামার কোনো নামগন্ধ নেই। এলাকাবাসী আর একমুহূর্ত দেরি না করে দরজায় হামলে পড়ল। তারপর মেয়ে এবং যুবক দুজনকেই আবিষ্কার করল একই ঘরের মেঝেতে।

মেয়েটি তার রূপের ফাঁদে ঠিকই গেঁথে ফেলেছিল যুবকটিকে। মেয়েটির আহ্বানে সাড়া দিতে যুবকটি এক পা দুই পা করে এগোচ্ছিল তার দিকে। কিন্তু এই নাজুক মুহূর্তেও যুবকটি তাঁর রবের কথা, রবের শাস্তির কথা ভুলে যায়নি। মেয়েটির দিকে একটি করে ধাপ আগানোর পর সে তার হাত বাতির আগুনের ওপর ধরছিল এবং নিজেকে স্মরণ করিয়ে দিচ্ছিল, "মনে রাখিস, জাহান্নামের আগুন দুনিয়ার এই আগুনের চেয়েও বেশি উত্তপ্ত"। তীব্র বেদনায় সে মেঝেতে লুটিয়ে পড়ছিল। আবারও সে উঠে দাঁড়াচ্ছিল। মেয়েটির দিকে আরেক কদম এগিয়ে যাচ্ছিল... আর যখনই সে মেয়েটির দিকে আগানো শুরু করছিল তখনই সে নিজের হাতকে আগুনে ঠেলে দিয়ে নিজেকে স্মরণ করিয়ে দিচ্ছিল, "মনে রাখিস, জাহান্নামের আগুন দুনিয়ার আগুনের চেয়েও বেশি তীব্র"।

এ অবিশ্বাস্য দৃশ্য মেয়েটি সহ্য করতে পারছিল না। তার প্রথম চিৎকার ছিল পরিকল্পনার অংশ। কিন্তু পরের বার তা ছিল অনুশোচনার, ভয়ের।

মেয়েটিকে সেই ঘর হতে সরিয়ে নেয়ার পর যুবক অনুশোচনায় দগ্ধ হয়ে প্রত্যাবর্তন করল আল্লাহ্‌র (ﷻ) নিকট—"ইয়া আল্লাহ্‌! আমি যে গুনাহ করেছি তার জন্য আমাকে ক্ষমা করুন"।

কী ছিল সেই গুনাহ? কী করেছিল সে?

সে তো যিনা করা থেকে বিরত ছিল, সে ওই এলাকার সবচেয়ে সুন্দরী মেয়ের কাছে যাওয়া থেকে বিরত ছিল, সে কি আদৌ কোনো গুনাহ করেছিল।

অথচ সে বলল, হে আল্লাহ্! মেয়েটির দিকে বাড়ানো আমার সেই পদক্ষেপগুলোর জন্য আমাকে ক্ষমা করুন।[২৭৬]

এই ঘটনা শোনার পর আমি কিছুক্ষণ নিশ্চুপ বসে ছিলাম। একবার নিজেকে কল্পনা করুন ওই যুবকের জায়গায়। আপনার তরুণ শরীর, আপনার টগবগে রক্ত, রাতের নিকষ কালো চাদরের আড়ালে এক সুন্দরী স্বেচ্ছায় আত্মসমর্পণ করেছে আপনার কাছে। কোথাও কেউ নেই। কাকপক্ষীও টের পাবে না কিছুই, এমন সময় আপনি কী করবেন? কী করাটা স্বাভাবিক? আনন্দে হার্ট এটাক করলেও অবাক হবার কিছু নেই।

বাসা খালি পেলে বা একা রুম পেলে আমাদের মাথায় কী চিন্তা ঘোরাফেরা করে?

পর্ন দেখার বা হস্তমৈথুন করার এই তো সুযোগ! তাই না?

লেটস বি অনেস্ট।

বাসায় কেউ ছিল না বা রুম ফাঁকা ছিল আর এমন অবস্থায় আমরা পর্ন ভিডিও দেখিনি, হস্তমৈথুন করিনি বা কোনো মেয়েকে নিয়ে সেক্স ফ্যান্টাসিতে ডুবে যাইনি এমন কবার হয়েছে? একবারও কি হয়নি?

বুকে হাত রেখে সত্যি কথা বলার সাহসটা কি হবে আমাদের?

সুবহান আল্লাহ্! এই ছেলের ঈমানের শেকড় কী গভীর মাটিতে প্রোথিত। গভীর রাতে অপরূপা যুবতী নিষিদ্ধ প্রেমের যে ঝড় তুলেছিল তাতেও বিন্দুমাত্র টলেনি তাঁর ঈমান, যে সুযোগ পেলে বহু পুরুষ বর্তে যেত, যে সুযোগের কথা ভেবে কত তরুণ অস্থিরতায় ভোগে, সেই সুযোগ পাওয়ায় পরেও তা ছুড়ে ফেলে দিতে এতটুকু দ্বিধায় ভোগেনি।

হায়! আমাদের ঈমান কত ঠুনকো।

একাকী রুমে এক অবাস্তব জগতের ধরা যায় না ছোঁয়া যায় না এমন পর্নস্টাররা আমাদের চিন্তায় আসামাত্র আমাদের ঈমান হাওয়া হয়ে যায়। নেটে লগইন করে পর্ন দেখতে, হস্তমৈথুন করতে আমাদের বিন্দুমাত্র দেরি হয় না। পার্কের চিপায়, রিকশার হুডের নিচে, বাসের পেছনের সিটে, লিফটে—আমরা নির্জনতা খুঁজি, লোকাল বাসের ভিড়ে, কনসার্টে আমরা সুযোগ খুঁজি। সারাদিন "জাস্ট ফ্রেন্ড-জাস্ট ফ্রেন্ড", "ভাইবোন"-খেলা খেলে, গভীর রাতে বাথরুমে নিজেদের ঠান্ডা করি। পাপ করতে করতে আমাদের এমন অবস্থা হয়েছে, পাপকে

[২৭৬] ইবনুল জাওযি (রাহিমাহুল্লাহ) এ কাহিনিটি উল্লেখ করেছেন।

আমরা আর পাপ মনে করি না। হস্তমৈথুন করার পর বা পর্ন দেখার পর আমাদের খারাপ লাগে না। এটা এমন কোনো ব্যাপারই না আমাদের কাছে। জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ।

এ যুবকও তো আমাদের মতোই রক্তমাংসের মানুষ ছিল। তারও তো আমাদের মতোই একটা হৃদয় ছিল, সে হৃদয়ে কামনা-বাসনা ছিল, ছিল নারীর প্রতি দুর্বোধ্য আকর্ষণ। কিন্তু সেই কামনা-বাসনার কাছে সে মাথানত করেনি। এও আল্লাহ্‌র (ﷻ) বান্দা, আমরাও আল্লাহ্‌র (ﷻ) বান্দা, কিন্তু ওদের সঙ্গে আমাদের আকাশ-পাতাল পার্থক্য। হাশরের ময়দানে আল্লাহ্‌র (ﷻ) আরশের ছায়ায় বসে ও যখন কাউসারের পানীয় পান করবে, তখন হয়তো রাতের আঁধারে করা পাপের কারণে আমাদের অপমানিত হতে হবে।[২৭৭]

এক শায়খের মুখে এক ছেলের কথা শুনেছিলাম, যে প্রতি দিন ১২,০০০ এরও বেশি বার আল্লাহ্‌কে (ﷻ) স্মরণ করত। তাঁকে জিজ্ঞাসা করা হলো, কেন তুমি এত বার আল্লাহ্‌কে (ﷻ) স্মরণ করো?

সে উত্তর দিলো, "যেন আমি আবু হুরাইরাহকে (রা.) হারাতে পারি। আবু হুরাইরাহর (রা.) চেয়ে বেশি আল্লাহ্‌কে (ﷻ) স্মরণ করতে পারি।"[২৭৮]

আসুন না, আমরাও প্রতিযোগিতায় নামি ওই ছেলের সাথে। সে যদি ডানাকাটা পরীকে উপেক্ষা করতে পারে, তাহলে কেন আমরা সামান্য পর্ন ভিডিও দেখা ছাড়তে পারব না হস্তমৈথুন বন্ধ করতে পারব না?

---

[২৭৭] কিয়ামতের দিন যে সাত শ্রেণির মানুষ আরশের ছায়ায় আশ্রয় পাবে তাদের মধ্যে থাকবে এমন পুরুষ যে সুযোগ থাকা সত্ত্বেও আল্লাহর ভয়ে যিনা থেকে বিরত থাকবে। *সহিহ বুখারি* : ৬২৯, ১৩৫৭, ৬৪২১ (হাদিস আরশের ছায়া)

[২৭৮] The story of the Boy and his Sin - https://goo.gl/DhJTCX

## ভাই আমার...

ভাই আমার, আপনি মানুষটা অনেক মূল্যবান। আপনার অনুতপ্ত হৃদয়ের এক ফোঁটা চোখের জল এই মহাবিশ্বের মালিকের কাছে অনেক, অনেক প্রিয়। আপনার জন্য এ পৃথিবীর সবচেয়ে সুন্দর মানুষটি (ﷺ) নির্ঘুম রাত কাটিয়ে তাঁর (ﷺ) রবের কাছে দু'আ করতেন। ১৪০০ বছর আগের সেই মানুষটি (ﷺ) আপনাকে এতই ভালোবাসতেন যে, তিনি (ﷺ) আরাফাতের ময়দানে গ্রীষ্মের তপ্ত রোদে একটানা ছয় ঘণ্টা আল্লাহ্‌র (ﷻ) কাছে দু'আ করে গেছেন যেন আল্লাহ্ (ﷻ) আপনাকে ক্ষমা করে দেন, আপনাকে আপনার আদি নিবাস জান্নাতে ফিরে যেতে দেন।

রাসূলুল্লাহ (ﷺ) বলেছেন, "কেউ যদি আমাকে দুটো জিনিসের নিশ্চয়তা দেয়, তাহলে আমি তাকে জান্নাতের নিশ্চয়তা দিচ্ছি। সে দুটো জিনিস হলো জিহ্বা এবং দুই রানের মাঝখানের লজ্জাস্থান।" (*বুখারি*: ৬১০৯)

ভাই আমার, যে মানুষটা (ﷺ) আপনার জন্য তায়েফে পাথরের আঘাতে ক্ষতবিক্ষত হয়েছেন, উহুদের ময়দানে দাঁত হারিয়েছেন, যার জীবনের সকল চিন্তা-চেতনা ছিল শুধু আপনাকে ঘিরেই, সে মানুষটার (ﷺ) সাথে হাশরের ময়দানে যখন আপনার দেখা হবে, তখন আপনি তাঁকে (ﷺ) কী জবাব দেবেন? কোন মুখে আপনি তাঁর সামনে যাবেন?

ভাই আমার, একবার কল্পনা করেন, আপনি বিভিন্ন পর্ন ওয়েবসাইটে ঘুরে বেড়াচ্ছেন, বলিউডের আইটেম সং গোগ্রাসে গিলছেন, এমন অবস্থায় যদি আপনার মা, আপনার বাবা আপনাকে দেখে ফেলেন, তাহলে আপনি কী পরিমাণ লজ্জিত হবেন? যদি এমন অবস্থায় মৃত্যুর ফেরেশতা আপনার সামনে আসেন তখন কী অবস্থা হবে আপনার? হাশরের ময়দানে আপনাকে যখন এ অবস্থায় তোলা হবে, আপনার হাত, আপনার পা, আপনার চোখ যখন আপনার বিরুদ্ধে সাক্ষ্য দেবে, রুমের দরজা বন্ধ করে, গভীর রাতে একা একা আপনি কী করতেন সেগুলো যখন সহস্র কোটি লোকের সামনে প্রকাশ করে দেয়া হবে, তখন লজ্জায় আপনি মাটির সাথে মিশে যেতে চাইবেন।

সেদিনের কথাটা একবার চিন্তা করুন।

"হারাম থেকে পাওয়া সুখ অল্পেই শেষ হয়ে যায়

থেকে যায় শুধু গ্লানি আর লজ্জা

দিন শেষে শুধু থাকে শূন্যতা আর পাপের বোঝা

সেই আমোদপ্রমোদে কী লাভ,

শেষমেষ যার পরিণতি জাহান্নামের আগুনের শাস্তি?"[২৭৯]

১৮ বছরের এক তরুণ। সদা হাস্যোজ্জ্বল।

কাউকে বুঝতে দেয় না এই হাসিমুখের আড়ালে সে কতটা কষ্ট বয়ে বেড়াচ্ছে। কতটা ঘৃণা সে করে নিজেকে। বহুদিন আগে সে এক ভুল করেছিল—হস্তমৈথুন আর পর্নোগ্রাফির অন্ধকার জগতে পা বাড়িয়ে। তারপর কীভাবে সেই অন্ধকার, অভিশপ্ত জীবন থেকে সে বেরিয়ে এল, শ্বাস নিল মুক্ত বাতাসে?

আমার যখন ১৩ বছর বয়স, তখন একদিন হঠাৎ করেই হস্তমৈথুন বিষয়টা আবিষ্কার করে ফেললাম। প্রথম প্রথম আমি জানতামই না এটা খারাপ কিছু। মাঝেমধ্যেই করতাম। মাস দুয়েকের মধ্যে আমি হস্তমৈথুনে পুরোপুরি অভ্যস্ত হয়ে গেলাম। প্রতিদিন একবার তো বটেই, মাঝে মাঝে দিনে তিন-চার বার করে হস্তমৈথুন করতাম। আমি ছোটবেলা থেকেই ভদ্র ছেলে ছিলাম, যাকে বলে "গুড বয়"। মেয়েদের সব সময় সম্মানের দৃষ্টিতে দেখতাম। আমার পরিবার থেকেও আমাকে এটাই শেখানো হয়েছিল। কিন্তু হস্তমৈথুনে অভ্যস্ত হয়ে যাবার পর আমার মধ্যে আমূল একটা পরিবর্তন এসে গেল। পরিবর্তনটা যে নেতিবাচক সেটা বলাই বাহুল্য।

আমি মেয়েদের অন্য চোখে দেখা শুরু করলাম। আমার আশেপাশের মেয়েদের, যেমন আমার ক্লাসমেট, প্রতিবেশিনী, স্কুলের ম্যাম এদের নিয়ে আমি সেক্স ফ্যান্টাসিতে ভুগতাম। আমার এই ফ্যান্টাসিগুলো এতটাই জঘন্য ছিল যে, সেগুলো মনে হলে আমার এখন বমি আসে। আমি অবাক হয়ে ভাবি, কীভাবে আমি, এই আমি এত বাজেভাবে চিন্তা করতাম!

প্রতিবার হস্তমৈথুন করার সময় এসব মহিলাদের নিয়ে চিন্তা করতাম। পত্রিকার বিনোদন পেইজ, ম্যাগাযিনের মডেল, নায়িকাদের ছবি, মিউযিক ভিডিও আমাকে বেশি বেশি হস্তমৈথুন করতে বাধ্য করত।

এভাবে দু-বছর কেটে গেল। হস্তমৈথুন শুরু করার আগে আমি খুবই এনারজেটিক ছেলে ছিলাম। বিভিন্ন আউটডোর স্পোর্টসে নিয়মিত অংশগ্রহণ করতাম। কিন্তু আস্তে আস্তে আমি

এসবে উৎসাহ হারিয়ে ফেললাম। একসময় খেলাধুলা বলতে গেলে ছেড়েই দিলাম। সব সময় দুর্বলতা অনুভব করতাম। আমার শরীরের ওজন আশঙ্কাজনকভাবে কমে যেতে শুরু করল।

শুরুর দিনগুলোতে হস্তমৈথুনে আমি প্রচুর মজা পেতাম। কিন্তু এই সময়টাতে প্রতিবার হস্তমৈথুন করার পর আমার মধ্যে প্রচণ্ড খারাপ লাগা কাজ করত। আদিগন্ত বিস্তৃত বিষণ্ণতা আমাকে গ্রাস করত। আমি ধীরে ধীরে বুঝতে শুরু করলাম হস্তমৈথুন আমার জন্য ক্ষতিকর, এটা আমার ছেড়ে দেয়া উচিত। কিন্তু আমি কিছুতেই ছাড়তে পারছিলাম না। নিজেকে প্রচুর ঘৃণা করতাম।

১৮ বছর বয়সটা আমার জীবনের সবচেয়ে কালো অধ্যায়। এ সময়টাতে দিনে প্রায় ২/৩ বার করে হস্তমৈথুন করতাম। পথেঘাটে মেয়েদের টাইট, আঁটসাঁট পোশাক, তাদের চলাফেরা, অঙ্গভঙ্গি, পত্রিকার বিনোদন পেইজ, ম্যাগাযিনে নায়িকাদের খোলামেলা ছবি, আইটেম সং, আমাকে পাগল করে তুলত। আমি যেন একটা পশুতে পরিণত হতাম। মনে হতো এখন, এ মুহূর্তে যেকোনো মূল্যে আমার একটা শরীর চাই; নারীর শরীর, হোক সে রাস্তার পতিতা। ১৩ বছর বয়স থেকে হস্তমৈথুনে অভ্যস্ত হলেও আমার সৌভাগ্য আমি তখনো পর্ন ভিডিওতে আসক্ত হইনি।

১৮ বছর বয়সে এক বন্ধুর মাধ্যমে আমি "চটিবই" এর খোঁজ পেয়ে যাই। রাত জেগে, ক্লাসের পড়া বাদ দিয়ে, এমনকি ক্লাসেও লুকিয়ে লুকিয়ে চটি পড়তাম এবং অতি অবশ্যই প্রতিবার চটি পড়ার পর হস্তমৈথুন করতাম। এমন বাজে অবস্থা হয়েছিল যে, আমি রমাদ্বান মাসে রোজা রাখা অবস্থাতেও চটি পড়তাম এবং হস্তমৈথুন করতাম।

আমার পড়াশোনা শিকেয় উঠল, স্বাস্থ্য ভয়ানকভাবে ভেঙে পড়ল, চুল পড়তে শুরু করল, সেই সাথে ভয়ানক মাথাব্যথা।

চটিগল্প আমার চিন্তাজগতকে পুরোপুরি কলুষিত করে দিলো। ক্লাসের ম্যাম, বাসার কাজের মেয়ে, প্রতিবেশিনী, ক্লাসের সহপাঠিনী, এমনকি আমার অনেক মেয়ে কাযিন, ফুপু, মামি এদের নিয়েও সেক্স ফ্যান্টাসিতে ভুগতাম। চটিগল্পে পড়া কাহিনিগুলো বাস্তব জীবনে প্রয়োগ করার চিন্তা করতাম। আশপাশ দিয়ে কোনো মেয়ে গেলেই আমি তাকে নিয়ে বাজে চিন্তা করা শুরু করতাম। আমার আশেপাশের কোনো মেয়েই আমার ফ্যান্টাসির নায়িকা হওয়া থেকে রেহাই পেত না।

অনেক আগে থেকেই আমাকে বিষণ্ণতা পেয়ে বসেছিল, এবার যেন বিষাদসিন্ধুতে হাবুডুবু খেতে থাকলাম। বিষণ্ণতা দূর করার উপায় হিসেবে প্রচুর গান শুনতাম। কিন্তু এতে অল্প কিছু সময়ের জন্য ভালো লাগলেও পরে আবার ভয়াবহ বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হয়ে পড়তাম।

এই ভয়াবহ সময়টাতে এমন কাউকে আমার পাশে দরকার ছিল, যে আমার সব কথাগুলো মনোযোগ দিয়ে শুনবে, আমার কষ্টগুলো ভাগ করে নেবে, আমাকে সাহায্য করবে এ অভিশপ্ত জীবন থেকে বের হয়ে আসতে। কিন্তু লজ্জার কারণে এবং আমার এই ভয়াবহ অন্ধকারের গল্প শুনলে আমাকে কতটা ঘৃণা করবে এই ভেবে আমি কাউকে কিছু বলতে পারতাম না। সবার সাথে হাসিমুখে অভিনয় করে চলতাম। কাউকে বুঝতে দিতাম না এ ১৮ বছরের ছেলেটার জীবন কতটা অভিশপ্ত, প্রতিটি দিন তার হৃদয়টা কীভাবে কুঁড়ে কুঁড়ে খাচ্ছে হস্তমৈথুন আর চটি নামক অভিশাপ।

তার কিছুদিন পর আমি পর্ন ভিডিওতে আসক্ত হয়ে গেলাম। প্রথম দিকে নারী-পুরুষের পশুর মতো যৌনমিলন দেখে বমি আসত। কিন্তু কয়েকদিনের ভেতরেই আমার কাছে এগুলো স্বাভাবিক হয়ে গেল। সফটপর্ন ছেড়ে আমি ধীরে ধীরে হার্ডকোর পর্ন দেখা শুরু করলাম। জীবন আমার কাছে অসহ্য মনে হতো। নিজেকে খুব ঘৃণা করতাম। সবকিছু ছেড়ে পালিয়ে বাঁচতে চাইতাম। চাইতাম এ অন্ধকার কলুষিত জীবন থেকে বেরিয়ে মুক্ত বাতাসে শ্বাস নিতে।

এক-দেড় বছর পার হয়ে গেল। আমি তখনো হস্তমৈথুনে আসক্ত। পর্ন দেখা বন্ধ করার জন্য প্রতিনিয়ত নিজের সাথে লড়াই করি, আর পরাজিত হই। হঠাৎ একদিন আপনাদের লেখাগুলো চোখে পড়ল (*লস্ট মডেস্টি* ব্লগের লেখা)। আমি যেন এক অমূল্য রত্নভান্ডারের সন্ধান পেলাম। আপনাদের লেখা আমাকে খুব প্রভাবিত করল। হস্তমৈথুন করার ইচ্ছে জাগলেই আপনাদের লেখাগুলো পড়তাম। আপনাদের কথামতো প্রচুর পরিমাণ দু'আ করতাম আল্লাহ্‌র (ﷻ) কাছে। একটা টার্গেট ঠিক করে নিয়েছিলাম—আগামী এক সপ্তাহ ইন শা আল্লাহ্‌ পর্ন ভিডিও দেখব না, হস্তমৈথুন করব না।

আলহামদুলিল্লাহ, আলহামদুলিল্লাহ আল্লাহ্‌র (ﷻ) ইচ্ছায় আমি পর্ন এবং হস্তমৈথুন আসক্তি থেকে পুরোপুরি মুক্ত হতে পেরেছি। হতাশা, বিষণ্নতা কাটিয়ে উঠেছি। পড়াশোনায় উৎসাহ ফিরে পেয়েছি। জীবনটাকে এখন অনেক, অনেক বেশি ভালোবাসতে ইচ্ছে করে। এই গ্রীষ্মের মতো জীবনটাকে এত মধুর মনে হয়নি আগে কখনো।

আমার জন্য দু'আ করবেন আমি যেন চিরকাল এ অন্ধকার জগৎ থেকে দূরে থাকতে পারি। *লস্ট মডেস্টি* টিমের প্রত্যেক সদস্যের জন্য আমার অনেক, অনেক দু'আ এবং শুভকামনা রইল। আল্লাহ্‌ (ﷻ) আপনাদের কাজে বারাকাহ দান করুক। আপনাদের কাজের মাধ্যমে এবং আল্লাহ্‌র (ﷻ) ইচ্ছায় আমার মতো অনেকেই অন্ধকার জগৎ থেকে বের হয়ে আসবে ইন শা আল্লাহ্‌।

একটা কথা বলে শেষ করব।

চরমভাবে যৌনায়িত বর্তমান পৃথিবীতে পণ্যের মতো নারীদেহের বেচাকেনা চলছে। আইটেম সং, রিয়েলিটি শো, খেলার মাঠ, বিলবোর্ড সবকিছুই, সব সময় তরুণদের কামের আগুনকে উসকে দিচ্ছে। ইন্টারনেট পর্নোগ্রাফির সহজলভ্যতার কারণে পা হড়কানো দুটো মাউসের ক্লিকের ব্যাপার মাত্র। এ রকম এক অস্থির পৃথিবীতে হয়তো আপনার সন্তান, ছোট ভাই-বোন, কাযিনও রক্ষা পায়নি পর্ন ভিডিও, হস্তমৈথুন কিংবা চটি বইয়ের কবল থেকে। হয়তো আপনার আশেপাশে আপনার সন্তান, ছোট ভাই-বোন, কাযিন হস্তমৈথুন, পর্ন ভিডিওতে আসক্ত হয়ে বিভীষিকাময় জীবন পার করছে। সে তার কষ্টগুলো হয়তো আপনাকে বুঝতে দিচ্ছে না, হাসিমুখের আড়ালে আপনার কাছ থেকে গোপন করে রেখেছে তার এ অন্ধকার পৃথিবী।

তার সঙ্গে বন্ধুর মতো মিশুন। তার আস্থা অর্জন করুন, তাকে তিরস্কার না করে, লজ্জা না দিয়ে তার অন্ধকারের গল্পগুলো শুনুন, তার কষ্টগুলো অনুভব করুন। বাড়িয়ে দিন সাহায্যের হাত।

আপনার সাহায্য তার খুব প্রয়োজন।

খুব বেশি প্রয়োজন।

আর কতকাল পার ভুল করে ভুল বাঁচায়

ঐ বেড়াজালে বন্দিদের মতো?

আর কতকাল!

আঁধারের বুক চিরে খোলা জানালায়

এক ঝলক ঠান্ডা বাতাস এসে শীতল পরশ বুলিয়ে দেবে

তোমার স্নিগ্ধ মুখটাতে

বাইরে কেবল দেখো ঝাঁকে ঝাঁকে পাখি উড়ে যাচ্ছে চারদিকে,

উত্তরকোণের পেয়ারা গাছটির পাতার আড়ালে

মিষ্টি সুরে গান গেয়ে যাচ্ছে বুলবুলি,

দূরের ঐ নীল আকাশে ডানা মেলেছে সোনালি ডানার চিল

হাতছানি দিয়ে ডাকছে তোমায়,

যেন তুমি বেরিয়ে পড়ো

মুক্ত বাতাসের খোঁজে...

ISBN 9789843436801

দয়া করে সবাই বইটি
কিনে পড়ুন এবং
প্রিয়জনদের উপহার
হিসেবে কিনে দিন।
এতে করে প্রকাশনি
উৎসাহিত হবে এবং
আপনাদের জন্য এরকম
আরো বই প্রকাশ করতে
পারবে।
-----KNIGHTS